

我不想活得这么累

生きづらさからの脱却: アドラーに学ぶ

逃离低配人生，生活才会豁然开朗。

明明很努力，却为什么一直这么累？

《被讨厌的勇气》作者 **岸见一郎**

直击灵魂的励志新作！

（日）岸见一郎 著　金海英 译

咪咕阅读

中国出版集团

现代出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

关于作者

岸见一郎

日本百万畅销书作家、励志导师。曾出版《被讨厌的勇气》风靡全球，久居各国图书排行榜首位。1989年起致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。主要活动领域是阿德勒心理学及古代哲学的执笔与演讲，同时还在精神科医院为许多青年做心理辅导。日本阿德勒心理学会认定顾问。

我不想活得这么累

（日）岸见一郎 著

金海英 译

生きづらさからの脱却: アドラーに学ぶ

中国出版集团 现代出版社

版权登记号：01-2016-6246

图书在版编目（CIP）数据

我不想活得这么累／（日）岸见一郎著；金海英译．—北京：现代出版社，2017.5

ISBN 978-7-5143-4436-3

Ⅰ．①我…　Ⅱ．①岸…②金…　Ⅲ．①成功心理-通俗读物　Ⅳ．①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第282658号

Original Japanese title：IKIZURASA KARANO DAKKYAKU

Copyright © 2015 by KISHIMI Ichiro

Original Japanese edition published by Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chikuma Shobo Publishing Co.，Ltd.

through The English Agency （Japan）Ltd．and Eric Yang Agency，

我不想活得这么累

著　　者　［日］岸见一郎

译　　者　金海英

责任编辑　赵海燕

出版发行　现代出版社

通信地址　北京市安定门外安华里504号

邮政编码　100011

电　　话　010-64267325　64245264（传真）

网　　址　www.1980xd.com

电子邮箱　xiandai@vip.sina.com

印　　刷　三河市宏盛印务有限公司

开　　本　880mm×1230mm　1/32

印　　张　9.75

版　　次　2017年5月第1版　2017年5月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5143-4436-3

定　　价　42.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

序言

有一个企图自杀的年轻人，之所以想自杀是因为无法忍受未来的40年都和今天一样日复一日年复一年。要知道就连一年以后会发生什么事情我们都不可而知，更何况是40年以后。说实话，他认为40年以后也会和现在一样，这个想法本身就很让我吃惊和不解。

对于眼前的现状他大概没有什么特别的不满。真正每天活在水深火热之中的人，忙着活下去，哪里还顾得上烦恼呢？虽然如此，他对现状肯定是抱有不满和怨言的。一想到自己在这种状态下度过40年，一种不安和茫然的情绪油然而生，促使他萌生了轻生念头吧。

即使你现在对自己的将来能画出大概的蓝图，你的人生也不一定能完全照着这个蓝图去实现。即使你是高学历、就职于一流企业，也不能因此而高枕无忧。在这个竞争社会，即使你眼前的人生走得十分顺利且成功，依然需要继续保持下去。如果你身为一个“胜者”内心却为竞争对手的意外出现或某一天自己成了这个竞争社会的落伍者而战战兢兢，那么根本就算不上是一个真正的胜者。胜者，到底是指哪一种人呢？或者说，我们真的非要当胜者不可吗？

和这种对自己今后的人生抱着茫然和不安的人不同，有一类人是现在身处艰难状态，觉得每一天活得都很疲惫。曾经有一个年轻人来找我做咨询，他用那无神的目光望着我，给我看刀割疤痕，说，“我又干了傻事了……”这类人只能靠自残带来的伤痛，才能感觉到生命的实感。到后来这种状况会越发不可收拾，不再满足于割手腕的程度，强烈地渴望了断生命。

还有一类人，会不可控制地实施家暴，虐待孩子。他们大部分都曾经是家暴的受害者，遭遇过父母的虐待。但不管父母对自己做过什么，他们都会主动选择相信父母是爱自己的。等他们长大成人、为人父母后，会对孩子做出和当年的父母相同的事情。当他们发现自己虽然虐待孩子，但内心却是爱着孩子的话，就更能有力证明当年父母也是出于爱才虐待自己的。越是这种人，其实越深爱孩子。虐待孩子也是出于这份深爱。和那些因不听话而去责骂孩子的父母相比，这类人所抱有的烦恼和痛苦属于完全不同性质和范畴的。

和这些例子不同，还有一类人是为其他事情所烦恼和痛苦。歌德曾经说过，“人只要在努力，必然会陷入迷茫。”对于这个世界的不公、不合理感到愤怒，下决心揣着梦和理想认真活下去的人，和一开始就放弃人生的人不同，前者始终会为各种烦恼和迷茫感到困扰。就这类人而言，活着必然是一件艰难不易的事情。

这种时候，总会出现老于世故的人，会告诉他们现实有多残酷，劝他们“现实点”，试图阻止他们的去路。对于这些论调，的确很难去反驳。因为，终究，年轻人会接受所谓现实的洗礼，放下曾经高举头顶的理想，埋头活在现实中。

还有的人即使陷入了困境，还是会努力追求幸福，不停地告诉自己“人生如愿”。有一天他们会发现人靠一个人是活不下去的，便会走进人际关系之中。发现人际关系就是所有烦恼之根源，活着自然是不易的。这很正常。

有一天，一个年轻人来找我咨询。他说他已经有十多年没有外出，为了避开和他人接触，他一直都躲在家里足不出户。

“我发现没人能替我过我的人生。所以，想问问您我今后的人生路该怎么走。”

以前的人生，并不能决定现在以及今后的人生。看得出，这位年轻人终于决定把“今后该怎么活下去”视为自己的问题来认真面对，之后我和他交谈过几次。该怎么活下去这类问题不像是自动贩卖机按键就能弹出饮料那么简单地获得答案，但是，如果你打算真挚而认真地过活，那么这个问题是绝对绕不开而必须面对的。

本书中，我将从目的论的观点出发，扒开“活得累”这一状态的外表去查看它的真正实体。接着，和大家一同研究究竟该怎么做才能逃脱这种困境。我的研究和考察是基于奥地利精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）创立的个人心理学（Individualpsychologie，individual psychology）而进行的，它在日本是以创始人阿德勒的名字来命名的，叫“阿德勒心理学”。阿德勒曾经是弗洛伊德维也纳精神分析协会的核心会员，只是到后来，学术上与弗洛伊德出现了分歧和对立，尤其是目的论的观点上，他认为“过去的人生不决定现在以及将来的人生”“人不能以意识和无意识来区分”（individual原义是“不可分割”），于是就和弗洛伊德分道扬镳，自成一门体系。

阿德勒心理学是对常识的反命题，它对于现有的价值观、无意识所主张的文化自明性也是持批判立场的，很多人对这个主张表示不可理解，也反对实践它，但是我希望本书能给大家带来一个契机，帮助大家摆脱当下的艰难困境，得到幸福的人生。

目　录

序言
Chapter 1　为什么我们会“活得累”
　　怪力男
　　卡珊德拉（Cassandra）之呐喊
　　主动背上重担
　　弓背前倾
　　连续不断的霉运
　　寻找困难
Chapter 2　原因论与目的论——解救自由意志
　　真正原因
　　苏格拉底悖论（Socratic paradox）
　　所有人都想要幸福
　　柏拉图和亚里士多德的“原因”论
　　阿德勒的“原因”论
　　目的论
　　使用感情
　　解决自由意志
　　内发的事情
　　作为“善”的目的
Chapter 3　劣等自卑感——围绕着神经症生活方式
　　生活方式（life style）的含义
　　作为认知偏差（cognitive bias）的生活方式
　　被赋予意义的世界

性格
社会概念
解决问题的模式
自己选的生活方式
人是在什么时候选择生活方式的？
在与他人的人际关系中
为了不前进而伸出的“手”
将他者视为敌人
不可以喜欢上自己的人
使他们觉得自己是有价值的
神经症生活方式的特征
容易形成神经症生活方式的人
作为劣等自卑感的神经症理论
表面上的因果律
人生的谎言
纠结琐事的人
害怕不可控制的事物
停留在熟悉的环境里
Chapter 4　优等自卑感——围绕虚荣心
追求优越感是一种普遍欲求
个人优越感的追求
在副战场战斗
所有神经症都是由虚荣心而起
价值贬低倾向
虚荣心谁都会有
战争·歧视·欺负
依赖和借助他者的权威

摆脱虚荣心
娇宠
和他人的纽带
Chapter 5　共同体感觉——和他人的关联
我们不是一个人活着的
作为阻碍前进的他人
用武力是解决不了问题的
他者的他者
赋予属性
所谓理解是指
理想化的他者
交谈
如何看待他者
伙伴的存在
对他者的贡献
整体的一部分
共同体感觉
被称为“social interest”的理由
对他者的关心
共鸣
战争
治疗方向
理想化的共同体感觉
事前理论和事后理论
战争神经症
共鸣（resonance）
对等关系

Chapter 6　memento mori——老·病·死（记住你终有一死）
人不是不死之身
谁都无法逃避老去
有关价值的问题
老去并不是不幸的原因
持有贡献感
接受疾病
康复
和身体建立新关系
伙伴的存在
病者对他人的贡献
无时间岸边
好好活着
第一次意识到死亡时
作为生的一部分的死亡
不安的含义
不把死亡无效化
不可抗力是存在的
对他者的死亡
作为生的一部分的死亡
死亡可怕吗
不管死为何物
即便如此也要活下去
不死的形态之一
Chapter 7　如何克服生活之苦难
“不是我的错”是不够的
看长处而不是短处

通过贡献可以感到自身价值
摆脱被认可的欲望
有了贡献感，被认可欲就会消失
不去满足他者的期待
不去活在可能性里
超越劣等感
努力
具备若干勇气
失败的勇气
不完整的勇气
做一个普通人的勇气
承认错误的勇气
信赖他者
无法信赖时
当信赖遭到背叛时
为什么需要信赖
构筑信赖
先信赖再交谈
看出对方的好的意图
分开课题
自己决定
依赖与自立
不要“有眼力见”
努力使人理解
摆脱他人的视线，获得解放
其实他者并不是很关注
“为什么”要介意别人的视线呢

并非位于共同体中心
为了避免对方错觉
比他人视线还要重要的是
不可能和所有人处好关系
摆脱过去，获得自由
Chapter 8　即兴地活着
活着，即为痛苦
面对过于残酷的现实
命运
人在任何状况下都能自由
活在当下
不用把自己表现得那么好
不对自己和他者抱有理想
实现不是靠等待而来的
Kinesis与energeia
当下的幸福
作为energeia的人生
认真地过活
成为Traeumer（梦想家）
理想是一颗北极星
乐观主义
悲观主义
两只青蛙
不从人生课题逃走
自己是自己命运的主人
后记

Chapter 1 General Characteristics of Crowds
为什么我们会“活得累”

阿德勒在他的著作中多次提到一种人物形象，即肩负重担，因无法承受担子之重量而佝偻着身体蹒跚踉跄而行的人。阿德勒说，觉得自己活得很艰辛的人，往往都认为自己肩上背着比泰山还沉重的负荷而活着。然而，即使这样，即便他们真的因此而走路踉跄不稳，也还是有足够余力甚至还能跳舞向前。这一章，我们先来看看要想追究苦难生活之本质，究竟要从哪些方面着手。

阿德勒利用这种人物形象来陈述何为“生活之苦难”，这个着眼点新鲜而有趣，与以往的普遍认识大为不同。但是若要让那些正面对棘手问题而苦恼不已、感觉自己活得太苦的人听到，不免会心生反感，认为阿德勒在有意嘲讽或戏弄他们。大家会在后面看到其实阿德勒的本意在于扒开皮相找出其本质，想把这群人嘴上哭诉生活有多艰难实则并非如此的真相揭示给世人。

怪力男

音乐堂，只见一个“怪力男”站在舞台上，竭尽全力慢慢举起一个杠铃。当全场观众都在报以热烈掌声时，一个孩子走上台前。谁知男人前一秒还在费力地举着杠铃，后一秒突然改用一只手轻松举起杠铃讪讪退去。他的小把戏也就因此而真相大白。

阿德勒称，像他这样，艰难地举起杠铃，假装自己肩负重担的神经症人格其实很多。他们之中大多数人已经熟知这一套路，达到了炉火纯青的程度。我们会在后面谈及神经症、神经症人格的生活风格及生活百态。他们中很多人都是受到挫折后失去勇气，认为自己没有能力去解决眼前面对的问题。

我认识这样一个人。他办了停职在家静养了一段时间，正当他日益恢复健康时，公司同事来访。

“你看上去状态不错啊！到底哪儿不舒服呢？”同事问道。

从这天起，他开始出现了胸口疼痛、情绪不安等症状。

“这种事还是第一次经历呢。”

他说道。他觉得自己有情绪不安等多种症状，还不能正常工作。而周围的人也一定不忍心让一个为自己病情担忧不安的人出去工作。胸口疼痛、情绪不安等症状就是他的杠铃。因为杠铃太重，他不禁踉跄了几步。然而，实际上，杠铃非但不沉，还蛮轻的，阿德勒说。但这句话若是让这个人听到，他不仅会感到困惑，还有可能恼羞成怒愤懑不乐。

阿德勒把患有神经症的人比作为古希腊神话中的巨人神阿特拉斯（Atlas）。阿特拉斯战败奥林匹斯山（Olympus）的诸神，被宙斯（Zeus）派到世界最西边顶着天空。阿德勒称患有神经症的人就像是顶着整个天空的阿特拉斯一样肩负重担蹒跚前行，然而实际上还没有到达极限，跳个舞都绰绰有余。

患有神经症的人因重担而气喘吁吁，这不假。“他们可能是一天到晚觉得疲惫，甚至是累得大汗淋漓筋疲力尽。做什么事都感到力不从心，有时还会出现心悸亢奋症状。经常处于抑郁状态，要求身边的人热心体贴地照顾自己，同时还嫌别人对自己关心不够而心生不满。”（《神经症人格是如何形成的》）

怪力男其实内心很清楚杠铃不沉，别人对此也是心知肚明。既然这样，那他们为何还要做出这种举动呢?

卡珊德拉（Cassandra）之呐喊

有一种人习惯把世界当成“流泪谷”并持之以恒地让自己处于痛苦状态。据阿德勒分析，这种人“一生都在努力寻找重担来背在肩上”（《性格心理学》）。即使是微不足道的困难，放在他们身上就会无限放大，对未来也是抱着悲观而消极的态度。遇到开心的事反倒不安，面对任何一种人际关系都会心怀无须有的“阴面”心态与之交往。

“流泪谷”这个词最初来自旧约圣经《诗篇》。凡是去往耶路撒冷巡礼的人，都必须通过一段因干燥而枯荒的谷底之道。那么把世界当成是“流泪谷”，究竟是什么意思呢? 《诗篇》的解释自然是不同于阿德勒的，《诗篇》中是指如果你获得了神所赐予的勇气，心中找到了一条宽广大道，那么“即使走在流泪谷，也会让其变为泉源之地”。只要人一息尚存、还活在这个世界上，就不可能躲过“流泪谷”，而有勇气的人会把它看成是“泉源之地”。

问题是世上总有一种人习惯把世界看成是“流泪谷”，无论遇到什么好机会都只会发出“卡珊德拉之呐喊”，阿德勒说道。古希腊神话中

阿波罗爱上了卡珊德拉，为博得卡珊德拉的欢喜将预言能力赐给了卡珊德拉。谁知遭到了卡珊德拉的拒绝，阿波罗恼羞成怒施法让她的预言不被任何人所信任。果然，卡珊德拉预言特洛伊灭亡，却无人当真。阿德勒称，将世界当成是流泪谷，“只会发出卡珊德拉之呐喊”指的是他们只会说出不吉利的话。卡珊德拉预言特洛伊灭亡，警告特洛伊木马会引来灭顶之灾，这的确是不吉利的预言，然而卡珊德拉本人并不希望特洛伊遭到灭亡。

古代以色列王国，人们听到预言家的不祥预言便会慎重行事、反省自己的行为举止，加以改善，最终预言家口中的灾难也就因此而躲过。人们不禁嘲笑预言家，说他们的预言不准、毫无用处。这些“预言家”与其说是预言将来发生的事，还不如说是受神之托向世人传达圣言、教诲世人。

而“一生都在努力寻找重担来背在肩上”、只说不祥之语的人，和卡珊德拉或旧约圣经中的预言者都有不同。如何不同，我们会在后面谈及。这种人不光是对自己，就是对他人也会抱着悲观消极态度，恨不得整个世界都变成“流泪谷”。

主动背上重担

从未遇到过霉运的人是不存在的，然而有一种人会表现得仿佛倒霉之神只恩宠于他一个，身处暴风雨，闪电只会击中他一人一般。这种人“在人生路上但凡遇到困难挫折，就会认为倒霉不幸只会光顾自己”。（《性格心理学》）

他们害怕遭遇可怕的事，不愿意踏出家门一步。即使待在家中时，也会害怕强盗闯入或飞机突然坠落砸中自己的房屋，他们总会抱着各种各样的不安而搞得自己心烦意乱。“之所以会做出如此夸张想象的人，是因为他们不管何时何地都认为全世界都在围着他一个人转，内心的虚荣心在不断膨胀。”（前述著作）

他们会向周围的人鼓吹，说自己遇到了有多糟糕的事情，其实真正的损失没有那么严重。他们认为暴风雨中闪电只会瞄准自己，但同时也相信自己是不会被击中的，抑或即便击中也肯定能获救。他们把自己当成是世界之中心、内心充满强烈的虚荣心，这究竟意味着什么，我们会在后面一一分析。

“他们的心情往往体现在行为举止上。他们看上去郁郁寡欢，走路总爱缩着脖子佝偻向前，恨不得吸引所有人的目光，让大家注意到他在背负着多么沉重的负担。这不禁让人联想到一辈子背负重担的女像柱。他们总会过分深刻地接受所有事情，用极度悲观绝望的态度去进行判断。出于这种心态，任何事情开始没多久就会遇到不顺。在他们眼里，不仅是自己的人生，就连他人的人生也会变得苦涩痛苦，一切都能用他们的倒霉不幸之定律来解释。而这个想法背后仍然是虚荣心在作祟。”（前述著作）

我们来谈谈背负重担的形象。女像柱是指古希腊时代负责支撑建筑梁的女神像。我们就用她来比喻那些自认为自己很倒霉、为诸事不顺而烦恼、“过分深刻”地看待世事，并且要得到世人的公认，即他是一个“肩负重担而活着的，且这个担子重得超出人们的想象”。

弓背前倾

阿德勒在第一次世界大战期间就职于一家陆军医院，负责诊断住院的神经症士兵们出院后是否能继续服兵役。做出了继续服兵役的诊断，就意味着该士兵要再次赴前线。对阿德勒来说，要做出这个判断并非易事。

有一次，一个年轻人来找阿德勒帮忙免受服役之苦。他弓着背身体前倾，在屋子里来回踱步。诊断结果显示，年轻士兵的要求毫无事实根据。阿德勒必须向医院负责人报告患者情况，以便他做出最后的决定。

年轻人出院当日，阿德勒告诉他眼下他还无法摆脱服役。之前还一直弓着背的年轻人听到这里突然伸直腰板，恳求阿德勒能否帮个忙。还说自己是个穷学生，家里还有年迈的父母，如果自己不回家，全家都要死去。［《难教育的孩子们》（原著为Individualpsychologie in der Schule）］

当晚，阿德勒做了一个梦。至于梦见了什么，我们会在后面提到。请大家注意一个细节，这个年轻人一开始向阿德勒哭诉请求他帮忙时还弓着背，当阿德勒告诉他这个愿望不可能实现时，突然又伸直了腰板。

据阿德勒分析，伸直腰板站立的人、尤其是看上去过分用力去保持这个姿势的人，往往都抱着一种优越自卑感。（《个体心理学讲义》）他们强烈渴望装出一副假象让自己看上去很有勇气。

而，总是弓着背缩着脖子的人正好相反，他们胆小懦弱、没有勇气，希望自己看上去脆弱。他们之所以采取这种姿势，是因为他们背

负着负荷。然而就像音乐堂怪力男所举的杠铃一样，这个负荷其实并不沉，这也是不争的事实。

连续不断的霉运

阿德勒说过“人类所有烦恼均来自人际关系”。（《个体心理学讲义》）有人为职场里的人际关系烦恼、有人为找不到朋友或者即使有朋友也为交友关系而痛苦，还有人结婚后与对方关系不顺畅而烦恼，诸如此类烦恼不断。

“这种人善于自己给自己加一个套，设定种种极限和限制，觉得一辈子几乎没遇到过什么好运气、人生充满了失败、危险和坎坷”阿德勒说道。（《有关人生之意义的心理学（上）》）

请注意阿德勒这句中的“这种人善于自己给自己加一个套，设定种种极限和限制”。“自己给自己”设定极限、限制，到底是指什么呢？阿德勒认为这种人的行动范围很窄，因为对他们来说，“人生就是要堆上层层街垒来保护自己，不让自己受到任何伤害”。（前述著作）那么“用层层街垒来保护自己，不受任何伤害，安全逃走”又是指什么呢？

抑郁状态的人会对自己说，“我这辈子过得很不幸”。然后，就从“回忆中”专门挑选一些可当作不幸之例的事件来加以论述。（前述著作）

就像前面所提的“自己给自己设定极限和限制”的行为，他们会从过去的种种事情中精挑细选一些特定事件来解释和说明自己的命运有多么不幸和坎坷。

寻找困难

这些人看上去主动背起重担，不管是现在还是过去，一直都在寻找证据，以证明自己的人生有多艰难不幸。他们究竟为什么要这样做呢？

据阿德勒解释，有的人仿佛是特意寻找困难、给自己增加困难。他们希望其他人考虑到自己所背负的重担，不要期待自己做太多。这就是他们的目的。他们也不是毫无作为。他们会着手做一些事情，但是因为背负着重担，“不管获得了什么样的成功，都将因为他事先夸大其词地埋好的伏笔——即种种障碍、重担，而显得十分伟大、了不起。这种重担作用如此重大，他们根本舍不得放下”。（《神经症人格是如何形成的》）

他们是想自己付出了努力却没能如愿以偿时，有退路可以走。在他们遇到不顺时，“广而告之、夸大其词的障碍、重担”越大，所发挥的作用就会越大，越能拿它们来说事。在他们获得成功时，就能获得高于别人的盛赞和荣誉。他们靠这些找来的困难和重担，“获得特权，即人们对他的所作所为判断之标准会低于其他人，他的生活也就因此而比别人轻松顺利很多。”（前述著作）然而，他为了获得这个特权，也付出了相应的代价，即因此而患上神经症。

有的人认为不幸的事接二连三地发生，整个人生都在背负着沉重负担举步艰难。但是，客观地讲，现实并非如此。

阿德勒认为他们的目的只是为了让他人充分考虑他们肩上背负的“重担”，不要对自己期待太多。但同时，得不到他人的关注，对他们

来讲也是一件痛苦之事。有人在深夜接到了一个朋友打来的电话，向他诉苦说自己太痛苦、受不了了。接到电话的人十分担心，开了一个小时的夜路去探望那个朋友，发现已经有好几个朋友赶到那里，同样都是接到了电话因为担心而赶来的。这种情况不同于之前怪力男的事例。怪力男的事例中，当怪力男假装很沉地举起杠铃时，小男孩发现有诈后当场揭发，博得满堂大笑。然而此时，深夜赶来的朋友们不禁露出了困惑和尴尬。再干这种事情，估计这位就真的失去所有朋友了。问题在于诉苦的本人却认为世上无人理解自己的痛苦。

Chapter 2　原因论与目的论——解救自由意志

阿德勒心理学并不是在寻找行动、症状之因，而是要寻找目的。本章通过比较研究原因论与目的论，告诉大家一个事实，即人的行动、症状虽有其原因，但很多情况下，未意识到的目的才会促使我们向前迈步、继续活下去。

不管过去经历了什么，这和你现在疲惫不堪的人生没有关系。记住，人是可以按照自己的自由意志决定今后该如何活下去的。

真正原因

小孩子突然哭起来，一直在苦恼，根本停不下来。此时，我们把他不停止哭泣的原因归结为性格、喜好，甚至是遗传因子等等，得出他跟他父亲很像的结论，似乎也无济于事。法国哲学家阿兰说过。这种“心理学上的尝试”（ces essais de psychologie）直到在孩子衣服上找到一根深藏未露的针才会作罢。认为，这根针才是孩子啼哭的“真正原因”（cause reelle）。（《幸福论》）

如果他真的是因针而哭，那么，针引起的痛苦（原因）与哭泣的行为（结果）之间因果关系明确又直接，只要解决其原因，大多数孩子就会立即停止哭泣。

然而，问题并非如此简单。身体上的痛苦大都是一经检查就能确定原因的，但是神经症就没有那么容易了。患了神经症找咨询师治疗的人，当咨询师问他这些症状是从何时起出现的，就会回答一个他认为是引发症状的可做契机的事件，他们觉得那就是使自己患上神经症的原因。过去的事件若能成为神经症引发之原因，那么，除非我们回到过去解决原因，否则是无法治好神经症的。然而，不同于给孩子带来痛苦的针，我们很难说过去的经历与现在的问题之间存在因果关系。因为有相同经历，并不能代表我们的现在因此而变得相同。

教师和父母遇到孩子做出问题行为时，总会不由自主地想从遗传因子、生育经历、家庭环境等因素上找理由。你要知道就算用那些因素正确解释出了孩子现在的问题行为，那些只能说明现状，却对现状的改善或改变毫无帮助。

将过去的经历当作“真正原因”来说明现在的问题，这并不属于心理学主题。的确，是有必要找到“真正原因”。但是，如果弄错了探求考察方向，那么，心理学就会变成无用之物。

寻找那些会给人带来psychological trauma（心理创伤）的经历、以及这些经历给当事人留下的影响和痕迹或者是研究和分析被遗传的能力等主题，都是属于生理学、生物学范畴的，而不是心理学范畴。那什么才是心理学主题，什么才是类似弄哭孩子的那根针一样的“真正原因”呢？孩子不停止哭泣时，我们只需找到成为其原因的针即可。然而对于人的言行举止，要想找出真正的原因，绝非易事。

苏格拉底悖论（Socratic paradox）

著名的苏格拉底悖论（Socratic paradox）有一个命题，即“无人自愿作恶”。（柏拉图的《美诺篇》）对于这一点，自然有很多人提出反驳，如做出不正当行为的人、杀人犯又如何解释？实际上我们还是能找到自愿作恶的实例。即使是那些伸张正义者，或许也不是出于自愿，并非发自内心地做出正义之事。如果上天给你一个机会，可以神不知鬼不觉地做不正行为，或许他们也会干出不当行为。

有一个著名故事，叫利底亚人牧羊人裘格斯的戒指。（柏拉图的《理想国》）大雨滂沱的某一天，还发生了地震。大地裂开了一个洞。裘格斯钻进洞里，发现里面有一具裸体尸体。尸体的手指上戴着一个黄金戒指。裘格斯拔下戒指，钻出了洞。

未过多久，他发现只要将戒心转向掌心便可隐身，转向外侧便会现身。裘格斯靠戒指的神奇魔力和自己侍奉的利底亚王妃私通，和她共谋杀掉了国王，夺取了王位。

Glaucon（格老孔）举了裘格斯戒指为例说道，这世上还会有人明明戴着这种魔力戒指、却还能继续主持正义、坚决不拿别人东西吗？世上还会存在如此意志坚定如钢铁的人吗？根本就不可能。想想这些例子，你还能说“无人自愿作恶”吗？不能。

不过，话又说回来，会有人明知是恶还会自愿作恶吗？如果知道作恶会给自己带来坏处，应该不会动这种念头吧。并不是自愿作恶，而是以为这么做会有利于自己才这么做的，然而事与愿违，这个行为给自己带来了不利的结果，变成了恶。就这么简单。

“无人自愿作恶”，等于“任何人都想行善”。善，即为“对己有利”。因此，“无人自愿作恶”也可以解释为谁也不希望不利于自己的

事，谁都希望做事有利于自己。这是理所当然的，根本不是什么悖论。只是，对于何为“善”，总会有人做出错误的判断。但是，“任何人都求善”这一点却是不争的事实。

所有人都想要幸福

受害者，只要是还未脱离受害状态，那么就得继续受难。苏格拉底称受难之人为不幸之人，称没人喜欢陷入困境、落入不幸中。［柏拉图《美诺篇》）不愿意陷入不幸，换句话说，“所有人都想要幸福”（柏拉图《Euthydemos》（对话篇）］。

问题是，“所有人都想要幸福”这一论点到了现代，有时候会遭到反驳。会有人跳出来质问你，“是谁跟你说人家想要幸福了？！”这种人连嘴上谈论“幸福”两个字都嫌丢人。如今这个时代，谁也无法预测会发生什么事情。著名企业会倒闭，上了名校进了好公司，也不一定就能过上幸福人生。遇上灾难、事故，还会一瞬间失去所有。

那活在这个时代的我们，还能获得幸福吗？前面那个主张自己不想要幸福的人，大概是对通俗意义上的幸福不感兴趣吧。谁也不希望自己落入不幸。谁都想要幸福。即便如此，事实上我们还是过得不幸，未能获得幸福。这到底是为什么呢？

苏格拉底说过，一国独裁者拥有强大力量，但凡有利于自己的事情，都会命人去做。但是，一件都不是他真正所希望的。［柏拉图的《高尔吉亚篇（Gorgias）》］斩人头、将其驱逐出境、没收他人财产—之所以这么做是因为他们认为这些有利于自己，如果认为是不利于自己的，应该不会这么做。他的确是按照自己的想法和决定去做了这

些事情，但是，如果结果是不利于他自己的，那么，从结论上来讲，他所做的其实不是他内心所希望的。

我们说“所有人都在求善”，但是至于何为善、何为幸福这个问题，每个人的想法都不一样。人们有时会选错实现“善=幸福”的必要手段。以为是“善”而行的，结果发现并非“善”，这种情况很常见。如果你现在过得并不幸福，一定是因为你在“何为善”这个问题上做出了错误判断而导致的。

柏拉图和亚里士多德的“原因”论

苏格拉底以“给年轻人造成危害”的罪名被判死刑。直到死刑执行之日，一直都被监禁在监狱里。当时，被判死刑后偷偷逃亡到国外的情况其实并不少见。苏格拉底的弟子们纷纷劝他逃狱，但是他却以腿肌肉伸缩自如、弯腿正常、可待在监狱内为理由选择留下。苏格拉底并不满足于这个解释，他还说，如果自己不具备骨骼结构、肌肉收缩状态等身体条件，那么或许就无法留在监狱里。但是，这些身体条件也只是“副原因”（synaition，sine qua non），当然要是“没有这个”，原因也“无法”作为原因来发挥作用，因此“副原因”可以说是必要条件——但即便如此，它也不是“真正的原因”。（柏拉图的《斐多篇》）“真正的原因”是“善”，即对于留在监狱这件事，雅典人尤其是苏格拉底认为是“善”，相反，如果他认为逃狱才是“善”、是最佳答案的话，那么即使在相同的身体条件下，也会选择迅速离开监狱了吧。（柏拉图的《克里托篇》）

柏拉图只考虑了“真正的原因”和“副原因”，但是亚里士多德却以雕刻为例子，将原因分成了如下四个种类。（亚里士多德的《物理

学》）

首先，如果没有青铜、大理石、黏土，雕像就不可能存在。此时，青铜、大理石、黏土为雕像的“质料（hyle）因”（从何而形成）。其次，便是“形式（eidos）因”（为何物）。也就是说雕刻表示什么。雕刻家在雕刻雕像时，形象已经在他内心形成。他知道自己想要做什么。最后，是“动力因（efficient cause）”（动之始源）。如父亲是孩子的始源一般，雕刻家就是雕刻的动力因。

除了这些原因以外，亚里士多德还考虑一个，即“目的因”（是为何而成立的）。大自然有很多东西可以作为雕刻材料，也有怀揣各种创意的雕刻家。但是，如果雕刻家没有想创作雕塑的意愿，那么雕刻本身就不可能诞生。雕刻家一定是出于某种目的，比如，为了让自己开心或出售而进行雕刻。

苏格拉底留在监狱里的“真正原因”，就是亚里士多德所说的“目的因”。结合苏格拉底的例子来讲，苏格拉底留在监狱并非身体状况使然，“真正原因”即是“善”，也就是说，他做了判断，认为留在监狱里是对他的“善（好）”，这个判断便是他的行动之“目的”。

阿德勒的“原因”论

阿德勒也一样，对于一个行动他会提问“为什么”，此时他选择“原因”（cause）这个单词来表达“为什么”。请注意，该单词在此处并非指代“严密的物理学、科学意义上的因果律”。（《儿童教育心理学》）我们并不是在讲，先有了一个“原因”，从而导致被称为问题的行动发生。阿德勒通过提出“为什么”，试图找到行动之“目的”。他并

不是在问“从哪里”（whence）而是在问“往哪里”（whither）。阿德勒所说的“原因”，正是柏拉图所说的“真正原因”、亚里士多德四个原因中的“目的因”。

比如，孩子被宠坏了，我们不能说母亲就是其原因。的确，母亲是“动力因”，如果没有宠孩子的母亲，自然也不会出现被宠坏的孩子。但是，一个习惯宠孩子的母亲养大的孩子就一定会成为被宠坏的孩子吗？并不是。孩子受宠时，他会把它当成是对自己的“好”，也就是说把被宠当成“对己有利”。阿德勒认为，孩子要变成一个“被宠坏的孩子”的目的，是由孩子自己的“创造力”（creative power、自由意志）所创造出来的。（《个体心理学讲义》）也就是说，在选择被宠之前所发生的事情和外部表象，都只是“副原因”，而非“真正原因”。

所谓外部表象，就是类似于哥哥姐姐有了弟弟妹妹这种。通常这种情况下，会发生之前一直都很正常的哥哥姐姐突然变得不听话，变成问题孩子让父母头疼的意外情况。阿德勒用“被夺走王位”这一表达来说明这件事。假设没有妹妹出生的话，哥哥或许不会变成一个问题孩子，但不能说因为有妹妹出生了，哥哥就一定会变成问题孩子。石头必然会以一定速度向一定方向掉落，但是这种严密的因果律理论显然不适用于心理上的“降级”现象。（《儿童教育心理学》）

阿德勒的心理学不是“所有（被赋予了什么）”心理学，而是“使用（如何使用被赋予的东西）”心理学。成为一个什么样的人，并不是直接由人的处境所决定。尤其是遗传因子方面，有的人关注被赋予了什么，主张自己的能力是天生有限的，然而，阿德勒主张“重要的不是被赋予了什么，而是如何使用被赋予的东西”。（《神经症人格是如何形成的》）

目的论

综上所述，根据“人是以‘善’为目标，这也是行动之目的”的观点分析人的行动和症状，这种研究方法，我们称之为“目的论”。

阿德勒在教育、临床等领域广泛应用和实践了目的论。目的论自古希腊时代，就一直被当作一个问题来对待。倒不是说阿德勒完全没有涉及柏拉图的“副原因”、亚里士多德的目的因以外的其他原因、即质料因、形式因、动力因等。只是，阿德勒认为，“目的”才是主要的原因，而其他原因都是从属于目的的。比如，大脑、器官的生理、生化学领域上的状态和变化是心身疾病（PsychosomaticDisease）的质料因，但是如果从目的论的立场来考虑，这些并不会马上就引起各种症状（cause）。（Shulman，Essays in Schizophrenia）

阿德勒在他的著作中举的案例并不是神经症，而是综合失调症或抑郁症等精神疾病，也包括心身疾病。阿德勒那个时代，还没人经历过大脑的某种变化而引起的精神疾病案件。阿德勒的女儿、亚历山德拉·阿德勒（Alexandra Adler）是一名精神科医生，她说如果父亲知道药物疗法的话，肯定会接受的，还称父亲“不管对什么东西，都是保持着开放开明的态度”。（Manaster et al．eds.，Alfred Adler：As We Remember Him）

那么阿德勒如果还活着，会全面依赖药物疗法吗？应该不会。的确，大脑如果发生什么病症，身体就会麻痹或失语不会讲话等现象发生。比如，明明想动手，但是如果手麻痹了或受到束缚，就没有动弹。但是，决定动手这一运动之目标的是我自己。我与大脑是独立分开的，是我在使用大脑，并不是大脑在使用我。大脑虽然是最重要的

工具，但是人在行动时，并不是靠大脑来决定目标，心的起源并不是大脑，不是大脑在支配心。

我在五十岁时曾经因为心肌梗死而倒下，在生死边界徘徊过。幸好，保住了这条命。得救后，很快就开始了心脏康复练习。这些或许对很多人来说较为陌生。所谓心脏康复练习就是指，如果行动太猛或太突然，极有可能导致血管壁破裂，因此要慢慢增加走路的距离，逐渐恢复到原来的生活状态。健康的时候走路不会有任何痛苦，然而，发病后很容易感到呼吸困难走不动路。不过我还是努力做了康复练习，不管一步还是两步努力向前方迈步，因为是我自己判断这样做就是对我的“善”后，我的意志就会促使我的身体尽量克服困难，达到再次走路的目的。

神经症、精神疾病等症状，基本上也和这个类似。我之所以想现在动手指，是因为我抱着某种目的。比如，当人感到空腹时，就会向眼前的食物伸出手。但这并不是因为感到空腹才做出的行为。即使空腹，若需要控制食物时，我们就会下决心不进食。扔出的石子必定会落下，我们能计算和预测出整个落下路线。但是人的行动并不是如石子的运动般既定的，它有可能会从既定行动计划中脱离、变更。

目的论是阿德勒整个观点形成的基础。从目的论的角度去研究神经症、精神疾病等症状时，大脑、器官的生理、生化学状态和变化并不会立即引起相关症状。（Shulman，Essays in Schizophrenia）是病人先有了某种需求，再由他自己创造出了这些症状。这种需求，正是引发症状之“目的”。只要这种需求还在，那么即便我们靠药物、催眠疗法等治好了眼前的症状，肯定还会出现其他新的症状。比如，说自己为偏头痛而痛苦的人，靠药物消除了头痛后，或许就会出现失眠问题。神经症患者，往往以奇迹般的速度治好一个症状，同时，又毫无

征兆地立即获得新的症状。症状，与其说是“发生”，倒不如说是病人靠自己的自由意愿去创造出来的。［《有关人生之意义的心理学（上）》］

使用感情

并不是感情在支配我们，而是，人为了某种目的而使用感情。

英语中表示“激情、激怒、热情”的单词passion，它的源语拉丁语“patior”具有“蒙受、承受”的含义。通常，人们认为passion是一种被动的情绪，很难抗拒。但是，被称为“使用的心理学”的阿德勒心理学却认为，人并不会被感情、激情所支配，而是，人在使用这些感情。感情是靠意志（at will）出现、抑或消失的。［《有关人生之意义的心理（上）》］

设想一下，在一家咖啡厅，服务员不小心洒了咖啡后，衣服被弄脏的客人勃然大怒的场景。服务员洒了咖啡和衣服被弄脏的客人大发雷霆这两件事几乎是前后连续发生的，看似两者之间有因果关系。但是，发生同样状况时，衣服被弄脏的人未必每次都会发怒。比如，洒了咖啡的服务员是一个年轻貌美的女服务员，或许客人就在一瞬间做了一个判断，对一个劲低头认错的服务员，微笑着说“没关系”。之所以发怒，是因为他要向对方传递某种讯息，想要促使对方接受自己的某种要求，为了这个目的才选择了生气发怒。实际上，大声责骂的话，服务员接受客人要求的可能性也会有所提高吧。

阿兰讲完本章开头介绍过的哭闹的孩子的故事后，继续举了一个例子，这是被送给亚历山大大帝的名马比赛佛勒斯的故事。一开始，

任何驯养师都没能成功骑上比赛佛勒斯。如果是一般人，肯定把比赛佛勒斯当成了脾气暴躁的马了。但是亚历山大大帝却用心去观察和研究，还真发现了“针”。他发现比赛佛勒斯害怕自己的影子。它看到影子就会跳起来，这一跳，影子也会跟着它蹦起来，比赛佛勒斯会因此受到更大的惊吓。按照阿德勒的说法，对于比赛佛勒斯的行为，我们能找出其目的所在，即比赛佛勒斯是为了逃离不明真相的影子而蹦跳狂奔的。

发现这个原因后，亚历山大大帝就把比赛佛勒斯的鼻子面向太阳，让它保持这个角度不变，这样不仅使比赛佛勒斯安下心来，也让它感到了疲倦。比赛佛勒斯并不知晓自己为何暴跳。

我们所需要的并不是分析人的性格、调查过去发生的事情，就像比赛佛勒斯这个例子，重要的是要明确比赛佛勒斯自己都不知情的处境是什么、让它明白自己该做什么。换句话来讲，我们要找到无意识的行动、症状之目的。唯有这样，才可能改善现状，解决问题。

解决自由意志

相对于目的论而言，“原因论”指的是根据某种原因来解释行动、症状。前面我们已经提到过，阿德勒认为人是靠“创造力”（自由意志）来创造目的的。人的行为，并不能全靠原因来说明和解释。看上去似乎是出于自由意志选择的行为，其实并没有查清其真正原因，本来想把所有归于必然性，无奈自由意志实在是太理所应当且鲜艳生动。

有一个叫伊壁鸠鲁（Epikouros）的哲学家，是从亚里士多德时代过了半世纪后才出现的。作为一个原子论者，他为了解救自由意志，称原子本来是在虚空间按照必然规则进行直线运动的，偶尔也会发生脱轨的情况。

伊壁鸠鲁引进了“脱轨”这个概念，认可了原子必然性运动中的例外。但是，为了解救自由意志，而去认可脱轨现象，要是从体系的一贯性来考虑，不得不说是一种破绽。不可否认，脱轨的概念，让人觉得多余、不自然。

但是，伊壁鸠鲁不顾让体系的一贯性遭受破绽的危险，依然用脱轨的形式去认可自由意志的存在，这件事本身却是很值得关注。包括大脑在内的人体有时候会夺取人的意志，但是人的自由意志肯定会脱离原因，逃脱掉。

内发的事情

石头只会向下运动，而人的行动并不会只选择一种。

“人的行动均由目标决定。人活着，肯定是出于某种目标或目的做出某种行为或者判断自己的立场。如果脑子里没有一定的目标，就无法思考也无法着手做事。”（《性格心理学》）

目的一定是在采取行动之前发生的。而该目的又是靠自由意志来选择的，并不是欲望、感情从身后推了人一把。肯定是人自己决定目标，向它走去。

“在画一条直线时，如果看不到目标，就无法画到终点。只靠欲望，是画不出任何线条的。也就是说，在制定目标之前，人是寸步难行的。一定要提前设想将来，才能向前迈进。”（《难教育的孩子们》）

要画线必须要看到目标，不过，最首要的还是要有画这条线的决心、要这么做的行动之“必然性”。（*MENSCHENKENNTNIS* /中文：理解人类本性）

如果没有下决心要画线，人就不会画画。画这个行为，是出自目的才会采取的。即使其他所有原因都具备了，如果没有为什么要画画的目的，那么画家根本就不会动手画画。

在此，阿德勒用了一个词汇，“必然性”（Notwendigkeit）。这不是指石子掉落运动这一类的必然性。名叫Frantz Kaps（译者注：音译）的年轻人为了得到赖内·马利亚·里尔克对自己写的诗的评价，便把作品寄给了里尔克。里尔克劝他说，今后不要去求别人做什么评价或批评，写诗一定是当你到了“非写不可”的状态时才写的。写诗的人好奇世人对自己作品的评价，这是很正常的。拿着自己的诗和别人的做比较。将诗寄给出版社，遭到编辑的拒绝就会感到不安。里尔克劝对方不要做这种事情。

他让Kaps扣心自问，“是否非写不可”。如果答案是“非写不可”，那么就根据“必然性”（Notwendigkeit）计划自己的生活。“我非写不可”（Ich muß schreiben），此时的muß，意指发自内心地写（Briefe an einem jungen Dichter）。

作为“善”的目的

阿德勒创立的“个体心理学”（Individualpsychologie，individual psychology）中，作为原语使用的“个人（的）”（individual）是无法分割物（individuum）。个体心理学认为人是“无法分割的整体”，将其看作统一的物体。反对一切二元论，也反对以心和身体、感情和理性、意识和无意识来区分人。

如果从一元论角度去分析人的行为，就不会认为人的内心同时存在两个矛盾的欲望、人因为不知该如何选择而纠结。

比如，“为了减肥不吃零食，但是看到眼前的饼干，纠结了半天要不要吃，最终还是吃掉了”。这个叙述是不正确的。你要是想“最终还是吃掉了”“输给食欲了”，听起来像是本来不愿意吃的，但结果还是吃掉了，减肥还吃了零食的行为就不会受到追究。你会觉得在他吃掉的那一瞬间，吃这个行为对这个人来讲是“善”（为他好）。不管怎么判断和分析，那一刻对那个人来讲是一种“善”。

问题是，但凡想要的就一定是善吗？吃掉眼前的食物——这个行为对减肥中的人来讲，并不是善。对于一个因病情需要须控制进食量的人来讲，因为饿了就想吃多少吃多少，这并不是善。即便如此，还伸手拿零食，是因为他在那个时刻做出了判断，认为吃就是对自己的“善”。无论判断是否正确，一旦判断为“善”，人就会做出行动。我们可以说此时的善就是行动之目的。

他在纠结吃还是不吃，其实是因为他其实不知道不可以吃。吃掉了这个零食，分明对减肥这一状况来讲是一个错误的判断，之所以做

出了错误判断，只是因为他不知道减肥对他来讲是善、是好事。

阿德勒认为关于意识和无意识，无意识不是从意识剥离出来的独立的行为，只是未被察觉到、未被理解而已。意识和无意识乍一看似乎是矛盾的，但其实是“一个统一实体的两个相辅相成的部分”。（《神经症人格是如何形成的》）

把人看成是如此不可分的整体，等于我们并不认为“人遇到有两个以上的选项时，会因不知选哪一个、无法做出判断而纠结、矛盾”。同时，也不承认“人身上会出现乖离现象，如人的一部分想要做这种事而其他部分则不同意”的现象。

柏拉图也把这种明知故“不为”、感情支配人的行为等情况称为“akrateia”。是指“无力”抵抗感情等的现象。常被翻译成“无抑制”或“意志薄弱”。柏拉图和阿德勒一样，不认可这个akrateia。比如，人们常说的“不由自主地发火”是不可能的。不可能是因为他被感情支配，身上的理性、知识便失去了相应的力量。

如果，人真的清楚什么是善的话，绝对不会受到感情支配。如果他被感情左右了，那么至少那个时候，他认为被感情左右才是对他的“善”。即应该这样做，但是他做不到。不是说他明知应该做而做不到，其实他并不知道那件事应该做、而且做才是对他的善。

人的行动皆由本能支配，有了这个理论，人被剥夺了“尊严”。阿德勒替人找回了这一尊严。阿德勒之子、精神科医生Kurt Adler如是说。（霍夫曼《阿德勒的一生》）（译者注：该书与著者名为音译、直译）

不只是本能，人的行动并不是由感情来支配的。决定你将来人生的，并不是过去的经历、父母的教育。如果这些因素能够决定人生的话，那岂不是今后的将来都能预测到了呢?

Chapter 3　劣等自卑感——围绕着神经症生活方式

有一种生活方式是“搬出某种借口试图回避自己该做的课题”，阿德勒称其为“神经症生活方式”。本章中我们要提及的是什么叫神经症生活方式、生活方式又是指什么。

生活方式（life style）的含义

阿德勒心理学中的“生活方式”就是指对于自己和世界的现状和与理想所抱有的一种信念体系。构成生活方式的信念体系，分为以下三种。

第一，自我概念。认为自己是什么样的人的一种信念。因为是信念，所以其他人未必能理解。有的人实际上很瘦却认为自己是个胖子，也有的人实际上是漂亮美人却认为自己很丑。

第二，世界观。认为自己身边的世界是什么样的一种信念。有的人把世界看成是危险的场所，有的人却把它看成是安全的地方。对于“他人”，有的人认为他人是伙伴，只要有必要就会向自己伸出援助之手；有的人却认为他人是危险的敌人，自己一旦稍微放松警惕，他人就会设局陷害自己。

第三，自我理想。认为自己应该是什么样的。比如，有人认为自己应该是个优秀的，有人认为自己应该被人喜欢。

人设定目标并去追求目标的行为，和自我理想有关。自我理想本身就是目标，这是实现上层目标和幸福的必要手段。

我们来谈谈我们自己吧。首先，我们没法拿别的“我”来替换现在的“我”。即使讨厌这样的我、即使我有很多毛病，到死都没法跟其他的“我”来交换现在的“我”。但是，生活方式却是可以改变的。举个例子，类似于电脑、智能手机的OS版本更新。相同的硬件，只更新了OS，我们的电脑和智能手机也能焕然一新。

前面所说的生活方式，是一种静止的定义，但是它也可以是个动态的定义。所谓生活方式，类似于“性格”，但是根据阿德勒的严密理论，可以定义为“性格特征是，人的运动轨迹呈现在外部时的一种形态而已”。（《性格心理学》）

此处的“运动轨迹”和“生活方式”的定义几乎一致。运动轨迹是指，人会向着已制定的目标做出某种行动，即行动轨迹。至于人会制定什么目标、朝着该目标采取什么行动以及到达目标的路线等，每个人都会不同。贯穿一个人人生的、朝着某一个目标移动时所特有的运动轨迹或运动规则，就是阿德勒所说的“生活方式”。

生活方式，就像是一副眼镜，人是通过它来看到自己和世界。阿德勒眼里的世界很简单，但这不代表任何人都能做到这一点。如果你把它看得很复杂，是因为你为世界“赋予了神经症式的定义”，而做出这种定义的人往往都有“神经症生活方式”。关于它的含义，我们会在后面论述。

作为认知偏差（cognitive bias）的生活方式

“我们能看到有的人从小就在探索“人生意义”。就算是婴儿，都在试图看清自己，努力参与自己周围的人生。儿童，直到五岁结束，将采用统一而成型的行动模式及问题、课题的解决方式。

可以从世界和自己身上期待什么呢，对于这一点，儿童早就有一个固定认识，而这一认识是人的一生中最为深刻、且持续时间最为长久的概念。一旦确定，世界会通过这一认识、（主观看法）去了解和认知。经历，往往是还没有被接受就已经得到了解释，而这种解释，与儿童对人生所赋予的最初的含义相一致。［《有关人生之意义的心理学（上）》］

所谓的“婴儿看清自己、努力参与自己周围的人生”是指婴儿通过大声哭泣的行为试图吸引周围大人的关注，婴儿出生后就会喝母乳也是这个例子之一。

“统一而成型的行动模式及对问题、课题的解决方式”就是我们所谈的生活方式。人其实是通过有色眼镜来看待这个世界的。

这个生活方式一旦确立，人就只会通过这个来看待世界，而且很少有人会意识到自己是通过生活方式来看待、思考、感知、行动的。

“经历，往往是还没有被接受就已经得到了解释，而这种解释，与儿童对人生所赋予的最初的含义相一致”是指，经历并不是作为相同内

容来被人接受的，它肯定是在被接受之前，就由经历者来加以解释的。不解释就经历的事情是不存在的。

“这种解释，与儿童对人生所赋予的最初的含义相一致”是指，如果把人生看成是可怕的，经历就会和这个定义一致。对人生抱有悲观见解的人，不管经历什么，都会做出类似的解释以证明自己的悲观见解是正确的。

被赋予意义的世界

以上就是生活方式，我们所生活的世界并不是相同的，要知道我们其实是生活在自己所定义的世界里。有几个孩子的父母，认为对所有孩子一视同仁，但是，孩子很快就会发现父母对自己的关注、关心、爱和其他兄弟姐妹并不相同。甚至可以说，孩子们虽然同在一个家庭成长，其实是生活在不同的世界里。

“生活在一个家庭的孩子们，就是在同一个环境中成长，这是一种很常见的错误认识。当然，一个家庭所有的成员中共通点还是很多的。但是，每个孩子精神世界是独立的，不同于其他孩子的。”（《神经症人格是如何形成的》）

这个区别，并不客观。几个孩子口中所描述的儿童时代，很可能是五花八门截然不同的。家里有两个孩子，直到长大成人，互相认为父母更爱的是另外一个而不是自己，这种情况很常见。

性格

生活方式呈现在外部的形态，便是“性格”。

“性格可以表现一个人就周围的世界和伙伴（统称为共同体）以及人生课题的认识和认知。”（《性格心理学》）

任何人，离开了与他人的关系、人际关系，只靠自己一个人是活不下去的。就是这种人际关系，是人们毕生都躲不开的“人生课题”。该如何解决它？是否该和它保持一定距离呢？阿德勒用“性格”来分析这一点。

生活方式或生活方式呈现在外部的形态—即“性格”，绝不是属于内面的东西，它只会在与他人的关系中才会成为问题。如果人是一个人活着的，那么生活方式、性格都不会成为问题。

社会概念

阿德勒举了丹尼尔·笛福的小说主人公鲁滨孙·克鲁索的例子（《性格心理学》）。鲁滨孙·克鲁索乘船遇难，只能在无人岛上生活。他有什么生活方式、是什么性格，这些在他开始一个人生活时期都不成问题。鲁滨孙的生活方式，是他遇到了星期五时，和星期五之间的人际关系中才成了问题。

“‘性格’是社会特性的概念。对于性格，我们只能通过他与周围世界的关联性，才能去描述。”（前述著作）

性格是一个人面对人生课题时“以一定表现形式呈现出的形态”，“人面对这个世界时所采取的方式”。（前述著作）

解决问题的模式

一方面，生活方式、性格表现出了一个人是如何看待和认识这个世界、他者、人生课题的，另一方面，直面这些时“以一定表现形式呈现出的形态”。

此处，以“一定”表现形式呈现出的形态是指，遇到人际关系的问题，人知道该怎么处理会使它更加顺畅或更加不顺。人在一边经历和积累的过程中，逐渐找到了人际关系的解决模式。通常，我们不会每次用不同的方法去解决问题，而是，相似的状况会用相似的方式去解决问题。一旦，学会了这种解决方式，会比每次找出新的方式去解决要方便很多，但是另一方面，久而久之会变得不够融通和灵活，发生新状况会很难找到恰当的方式去处理。

这个模式，会根据你如何看待他者而不同。对世界的认识方式与他的行动方式是密不可分的。将他者当成敌人，敌视全世界的人，会努力找出各种证据来证明这种见解和看法，所以会越来越固执而僵化。

自己选的生活方式

生活方式、性格，并不是与生俱来的。生长在同一个环境的孩子们生活方式却会不同，这种事实只能说明孩子自己做出了判断、选出了生活方式。

“性格绝对不是像很多人认为的那样与生俱来、被外部所赋予的。它像一种使用指南那样，像影子一样缠着人、不管在任何状况下、不

用考虑太多、用既定的统一表现去呈现你自己的人格。性格与那些与生俱来的力量、倾向无关，在最早期阶段就会形成，有了它，人就会保持一定的生活方式。”（《性格心理学》）

如果说生活方式、性格不是天生的、而是后来所获得的，那么必要时，直面一个问题，人就应该能采用与平常不同的方式来处理。只是这毕竟是长期以来习以为常的生活方式，如果用别的东西替换掉，难免会陷入混乱。所以，即使不够自由、不方便，也会固执地继续沿用以前的生活方式。只要继续使用以往的生活方式，相对来说还是容易预测到下一秒会发生什么事。阿德勒说道。

“假如我们为‘人生赋予’了错误的含义，又假如我们对问题、课题采取错误的解决方式从而导致接二连三的倒霉和不幸事件发生，我们也不会因此而放弃人生。我们对人生含义的错误认识，将通过当时状况的反思、承认错误、重新调整统觉（Apperception）的过程而获得纠正。”［《有关人生之意义的心理学（上）》］

有一种人在与他人擦身而过时，看到对方的眼神漂移到旁边，便会认定对方是在有意躲避自己；还有一种人碰到相同情况时，会认为对方是对自己有意才会这样做。这两种类型的人活在完全不同的世界里。前者，也会羡慕后者能这样思考，但是实际上，他们是不会改变自己的这种看法。要想做到后者这一点，首先，就得认为自己有魅力。但是，一旦把自己想成是有魅力的人，就等于向未知的世界迈出了一步。不和人深交，就不会受到伤害，也不会遭人背叛。他们就是因为不想遭遇这种事，固执地坚持不方便的生活方式。我们在前面谈到过，生活方式有静态定义和动态定义。两者并非无关。将这个世界看成是危险的，把他者视为敌人的人，是不会积极和他人接触的。相反，把别人看成是伙伴的人，是不会迟疑和犹豫结识他人。前者是因

为不愿意和他人有交点，所以不会视他人为伙伴。不是生活方式决定行动方式。而是，人在采取一种行动时会选择可以将该行动正当化的生活方式。

人是在什么时候选择生活方式的?

如果说生活方式非与生俱来，那么，我们究竟是在什么时候选择它的呢？对于这一点，阿德勒解释：

“生活方式，往往都是早在两岁时，再晚的人，到了五岁就已经确立了。”（《生活意义》英文为“Der Sinn des Lebens”，以下略英文）或许有人会说，既然人是在学会说话之前就已经选择了生活方式，那么长大之后，就不应该为当时所选的生活方式而负起什么责任了吧。

有一个解决办法。即我们可以想，实际上是多年之后才选择了生活方式。我认为应该是十岁前后选择的。那之前的事情，即使还记得，也很难按照时针顺序串起来。而那之后的事情，相比之下还是较为清楚鲜明的。

不管怎样，如果我们接受了几岁时选择了生活方式的说辞，听起来，这个生活方式一生中只做过一次。然而实际上并非如此。我们做过很多次选择。至少，是有过很多机会重新选择的。儿童时期选择生活方式，长大成人后再重新选择，区别在于，前者是出于无意识之为，后者则是有意识之为。

阿德勒提议一种协调方案。即既然你已经知道了自己的生活方式，那么就能自己决定今后该怎么做了。或者说，应该决定这一点

了。是要继续保持以前的生活方式，还是选择不同于之前的生活方式？这完全取决于你自己。

要想选择不同于之前的生活方式，首先，必须得改变你自己的想法，放弃“我不会改变生活方式”这个念头。其次，当然你要想清楚要选择什么样的生活方式。这一点不明确，就无法做出改变。抑或，很有可能你已经在过去的人生中养成了阿德勒所说的“神经症生活方式”，这一点接下来就要仔细论述。

在与他人的人际关系中

神经症不是在你内心而是在与他人的人际关系中产生的，它需要有一个“对方”角色（Gegenspieler）来承受这些症状。问题的焦点应该放在与“对方”角色的关系上，而不是症状上。要想这样做，就要先把神经症的症状放在一边。阿德勒分析：

“我们在研究神经症生活方式时，脑子里应该时刻考虑会不会存在对方角色这一点。要注意，谁会因为病人的状态而为难和苦恼。当然，有时候这个病的攻击对象是整个社会，但是通常，这种对方角色是家人中的一员或是某个异性。神经症就是这样，总会隐藏着一种指责的含义。病人总感觉自己好像被剥夺了站在关注中心的权利，总想着把责任推给他人、并去指责他人。”（《神经症人格是如何形成的》）

有人因神经症者的这种言行举止而感到痛苦和为难，那么他就是病人这些言行举止所面向的“对方”角色。神经症者是为了吸引这个对象的关注、让对方做出反应才做出这些行动的。只要对方如他或她所

愿，去关注自己，就不会再有任何问题，神经症状也会相对稳定下来。

然而，即便是再亲密的家人也不可能一直都在关注神经症者。一旦得不到关注，神经症者就会认为自己被剥夺了成为关注焦点的权利，开始去指责不关注自己的人，甚至有时会去攻击他人。所以我们才会说神经症总会“隐藏着某种指责的含义”。

需要感觉到自己是家庭成员之一、在共同体中有一席之位——这种归属感是一个人的基本欲求，比其他任何欲求都要正常，但是，“所属于共同体”并不是指位于它的中心。认为自己理所应当就要站在其中心、为此去折磨家人、故意让家人担心、用这些方法试图位于共同体中心的，都是有待解决的问题。

为了不前进而伸出的“手”

谁的人生都有三个“人生课题”必须面对，即“工作课题”“交友课题”“爱的课题”。无论是哪一种，都离不开“人际关系”。

首先，我们所需的所有东西不可能全由我们自己来创造，既没有这个时间也没有这个能力。必须分业完成。之所以分业可行，是因为人学会了与他人协作。如何搭建协作关系实现工作分担，这就是我们所说的“工作课题”。

其次，人不可能一个人活着，除了工作时间以外，其他时间也需要对他人抱有关心、与他人合作。与他人的交点和连带关系，阿德勒

称其为“交友课题”。与工作无关的与友人的交往，就是属于“交友课题”。

另外，还有男女之间的交往、结婚以及与家人的关联性等问题，这些都属于“爱的课题”。

这三个人生课题，如果是根据关系的距离与连续性，以及难度来排列，应该是工作、交友、爱之顺序吧。

人不可能回避工作、交友、恋爱、结婚等人生课题。至于人是如何对待这些课题的，一个人从小到大基本上不会有太大变化。即使是人有了变化，在对待这些人生课题方面还是会一样。前面我们已经提到过，这些人生课题的处理方式就是“生活方式”。“人生方式”分为两大类，一种是正视人生课题的人，另一种是回避的人。即使没有出现明显的症状，抱有神经症生活方式的人，面对人生课题时会采取犹豫、迟疑的态度。至于什么样的生活方式被归于“神经症生活方式”，后面会有详述。

只要你还具有神经症的生活方式，那么，治好了某一个神经症状，还会出现另外一个。心理咨询重点不是在于消除这些症状，而是要对拥有神经症生活方式的人进行“再教育”。神经症在人际关系中会以什么形式出现呢?

不仅仅是人际关系，但凡遇到该处理的课题，都会怀疑、迟疑、犹豫不决的人，总会千方百计找出理由不做处理。他们害怕做出决断、处理课题后得到某种结果。自己做的决定，结果自然是需要自己来负责和承担的，但是他们不愿意担起这份责任，因此，希望别人替

自己做出决定。如果是别人做了决定，那么，事情没有顺利进行时，就可以把责任转嫁给那个人。这就是看到课题犹豫不决的人的心态。

“为了防御，向前伸手，为了避免去看到危险，而用另一只手遮住眼睛。”（《性格心理学》）

有的人面对课题时不会完全停滞不前，但是他们为了保护自己，会向前伸出手，慢慢靠近课题。做个比喻，为了不看到危险而遮住眼睛，这时伸出的“手”就是等于对眼前课题所产生的迟疑、犹豫等感情。因为怀疑、不安，伸出一只手挡住了一只眼睛，但是另一只眼睛依然是睁开的，因此，不会在课题前完全停滞不前。

对眼前的课题抱着恐惧、不安的心理，并不一定是因为那个课题本身很难。而是因为他们心里先有了决心“不去直面这个课题”，才会需要“恐惧、不安”等感情进一步加强这个决心。

将他者视为敌人

发挥这只“手”作用，进一步推动这类人远离课题的，不仅仅是不安等消极感情，还有一种，即“愤怒”也能达到同等效果。阿德勒说，愤怒是一种拉远两个人关系的感情（disjunctive feeling）。（《性格心理学》）无论是哪一方生气发火，两个人的关系都会因此而疏远。关系一旦疏远，两个人之间的课题就会因此而搁浅、放到架子上不用再解决。

这种人会为了躲避人际关系，不建立与他人的关系，首先会搬出自己的问题、短处，以此为借口不进入与他人的关系中去。同时，也

在他人身上找出问题，以此为借口，推说很难与他人建立关系。指责他人不理解自己的人，往往是因为将对方当成了自己的敌人。

对方不会变化，变的是他自己的心态。一旦认准了无法和他交往，就会在他身上找出各种短板和缺点，而这些短板在当初两个人关系尚好时都被他视为优点。

还有一种情况是，他们喜欢搬出过去的经历来说事，希望他人觉得自己过去度过了多么艰难辛苦的人生。要是有人对他们说，“不管过去经历有多艰难，对现在以及今后的人生是没有任何关系的”，他们就会不满地回答“你怎么可能理解我过去有多辛苦”。那么他们究竟希望他人怎么理解呢？告诉他人“辛苦的过去经历”的目的是什么？指责他人不理解自己，把他人列入敌人清单，这样做对他没有任何好处啊。他们到底为什么要这样做呢?

这种人是要把人生视为“倒霉的连续”。他们一直都会保持悲观心态，不管遇到多么好的机会，只会发出卡珊德拉之呐喊，即只会说出不吉利的话。不管是对自己还是他者，发生了天大的好事，也只会说出不吉利的话。面对他者的喜悦，总在旁边泼冷水，谈及双刃剑之“阴暗面”的人，是无法维持人际关系的。不对，应该说，他们是为了结束这段关系才会故意说出这些话的。

不可以喜欢上自己的人

我问那些来找我做心理咨询的人：“你喜欢你自己吗？”大部分人都会回答说，“讨厌自己”。也有很多人回答说，“我没有什么魅力，所以没人喜欢我”。也有人以有神经症为理由，说自己无法与他人建立关

系。他们还会说讨厌现在的自己，希望能变成“积极乐观”的人，但是我知道他们内心并不想改变现在的自己。

在咨询过程中，有时会问到神经症状是何时开始的。我这么问不是为了要找出原因。即使病人过去某个经历成为契机引发了这些症状，也不能说这就是根本原因。神经症者是出于某种“目的”，才有了这些症状的。就以赤面症为例，看看到底是怎么回事吧。

你会认为病人得了赤面症，还能有什么目的？为了了解这个目的，我问患者“得了赤面症后，是不是遇到了什么困难？”或“赤面症治好了，您想做什么呢？”（《神经症人格是如何形成的》）其实这两个问题的目的都一样。对于后面的问题，有人说“想要和男性交往”。我们可以得知，此人眼前是下定决心以赤面症为理由不和男性交往，没有勇气正视男性、与男性交往。也就是说，患者愿意认为“我是因为有赤面症才不能和男性交往”。

她愿意相信“要是没有赤面症，我是能和男性交往的”。她想躲避与男性交往的人际关系课题。如果只是可能性的话，说成什么都可以，总之，她不能接受的是“不能与男性交往”成为现实。

我认为赤面症并不能成为阻碍她与男性交往的因素。因为，初次见面时，很多情况下，毫不露怯、很理性地将自己的想法说给对方听、并且做出冷静回答的女性，反而容易遭到男性的退避三舍。而看似害羞、红着脸的腼腆女性反而会容易吸引到男性。

其实是因为她怕遭到男性冷落和拒绝，才会躲避男性，赤面症只是为了躲避男性而找出来的理由而已。不与男性交往，就不会被拒绝。

在咨询过程中需要明确的是，该女性的无意识的目的。即想利用赤面症来躲避男性的想法。即使赤面症治好，情况和之前不会有任何改变，直视这一现实，无疑对她来讲是一种痛苦。

遇到这种案件，医生不会把治好赤面症作为咨询治疗的目标。因为对于这位患有赤面症而苦恼的女性来讲，赤面症是为躲避与男性的交往而需要的装置，即使把这个装置去除掉，就像阿德勒所说的“神经症患者，往往会以奇迹般的速度失去一个症状，同时又毫无犹豫地马上能捡到新的症状”［《有关人生之意义的心理学（上）》］，很快就会出现另外一个症状。

使他们觉得自己是有价值的

咨询过程中该做的是把症状放在一边，帮助患者找到自信。阿德勒说“只有认为我是有价值的时候，人才会拥有勇气”。（*Adler Speaks：The Lectures of Alfred Adler*）

这里所提到的勇气，是面对人际关系的勇气、走进与他人的关系中去的勇气。为什么走进与他人的关系还需要勇气呢？与人建立关系时，并不是总能顺利建立良好的关系，受伤、遭到背叛等伤心经历，都是不可避免的。就像阿德勒断言“所有的烦恼都来源于人际关系”（《个体心理学讲义》），我们说所有的心理咨询主题都离不开人际关系，丝毫不为过。

问刚刚那位患有赤面症的女性是否认为自己有价值、是否喜欢自己，恐怕她只会回答“不”。问题是，刚刚在前面也提及过，以神经症

为理由，说自己无法走进人际关系的人，其实是他自己不愿意这么做。

这种人认为自己没有价值、连自己都不喜欢自己，何况是他人。因此根本不愿意与他人建立关系。他们认为，无法与人正常交往所带来的痛苦，远不及交往所带来的痛苦大。因为不与任何人交往，就不会遭到他人的背叛、被恨、被嫌弃。

对于赤面症的女性，我们需要告诉她：你现在是以赤面症为借口，躲避人际关系。你现在患有赤面症，所以眼前的世界是黑白的。你或许认为，只要治好了赤面症就能如你所愿、和男性正常交往。实际上，即使治好了赤面症，你所喜欢的人未必会注意你、即使你向他表白建议交往，也有可能会遭到拒绝。你就会因此而绝望。为了不发生这种事，赤面症对你来讲是很重要的。

我们不可能永远都帮患者进行心理咨询。心理咨询师应该在初期阶段，最好是在第一次咨询中，与来访者就该咨询以什么为最终目标、做到什么阶段算结束等问题达成协议。这很重要。不设置咨询目标，盲目地开始咨询治疗的话，必定会走到死胡同而无法前进。

要是有人问我“什么样的问题，您会愿意提供咨询呢”？我一定会回答。现在的你，认为自己没有价值，不喜欢自己，对自己也没有自信。我愿意在咨询过程中帮你找到自信。但是，至于我的提议，对方是否会完全接受，这一点我并不确定。因为，这类人并不是因为自己没有价值才不愿意建立人际关系，而是因为不想建立人际关系，才选择相信自己是没有价值的。

即便这样，如果病人变得认为自己有价值了，即使依然无法和男性交往，她对事物的接受方式会和以往截然不同。和他人建立关系后，或许也会受伤、也会因此而悲伤。但是，人活着的喜悦唯有在人际关系中才能获得，因此，必须鼓起勇气走进人际关系中去。

以前是不敢直视遭到男性冷落的现实，宁肯选择否定自己、认定自己没有价值，坚持不走进人际关系中，但是，待她对自己有了自信后，或许就没有那么惧怕直视现实，或许还会有机会与男性邂逅。

不过，也有可能即使有了自信，这一切依然毫无改变。即便如此，以前她认为只能通过与男性交往才能发现和认可自己的价值，十分依赖于男性。有了自信后，她变得即使不和男性交往自觉也是有价值的，就没有必要再依赖男性了。这样，她对男性的看法见解必然也会改变。不是没能力交往，是没有必要交往。这个区别是很大的。

因为这种见解的改变，与男性的交往不再是最优先课题了，那么为躲避与男性的交往而所需的赤面症，也就失去了存在的意义。

下面就来看看，究竟要怎么做才会认为自己有价值。

神经症生活方式的特征

阿德勒对于神经症特征举了如下例子。（《神经症人格是如何形成的》）

首先，他们直面人生课题时，是不想解决的。他们认为，不能解决课题就等于“败北”。因为惧怕失败，所以选择“迟疑的态度”，并且

想“原地踏步”。停下脚步，甚至退却。只要不开始着手处理，就不会有失败的可能性。

“如果……的话”，这个是神经症者的人生剧主题。“如果赤面症治好了，就能和男人交往了……”这种可能性谁都能说。神经症者就是不想把这个可能性变为现实。

“我想解决这所有问题。但是很不幸，有妨碍、有阻碍，我实在没办法解决啊。”［《有关人生之意义的心理学（下）》］

躲避人生课题的人，只会说“是……不过”（yes…but），而不去着手处理课题。按照神经症者特有的理论，他们说“不过”的时候，嘴上会说“想解决”，与其说他的内心正为“想做”和“不想做”而纠结、抗争，还不如说他其实已经做出了决定，即“不想解决”课题。然后就会说“不过……”，接着会提出自己无法解决眼前课题的理由。神经症者会说，如果没有这个症状就好了，但是因为有这个症状所以无法解决课题，把这个症状当成是逃走的借口。

其次，神经症者做出判断自己是无法解决该课题的，因此只会去依赖别人，自己不做任何尝试。要知道他人不可能替自己解决自己的问题，而神经症者却认为这是可行的。

而且，神经症者喜欢靠这些症状来支配周围的人。患有抑郁症的人会向人诉苦说自己有多痛苦。抑郁症是一种使周围的人也为之受苦遭罪的疾病。看到一个抑郁症患者，周围的人的确不忍心置之不理放任不管。

以上，就是神经症者需要这些症状的理由。不改变这个生活方式，那么即使其中一个症状治好了，也会出现其他的或更棘手的问

题。

容易形成神经症生活方式的人

阿德勒称下述三种类型的人会很容易形成这种生活方式。［《有关人生之意义的心理学（上）》］

首先，有器官劣等性的人。阿德勒所说的器官劣等性，是真正给生活带来不便和阻碍的残疾。他们中很多人即使有这种残疾，也不会靠它来换取补偿。他们依然勇敢地面对问题，独立处理自己的人生课题，但是其中也不乏产生依赖性，把自己的课题推给他人的人。器官劣等性的人中有不少人认为周围的人耻笑自己的残疾，将他人视为可怕的敌人。

其次，受宠长大的人。他们认为无法靠自立解决课题，会依赖他人、认为自己理应成为大家关注之焦点，受他人照顾。在这一点上，他是站在支配他人的地位。

还有一种是，成长过程中遭人嫌弃和憎恶的人。他们认为这个世界并不欢迎自己的到来，世上没有任何人爱自己。对他们来讲，他者皆为敌人，自然要千方百计躲避与他者产生某种关系。

有器官劣等性或受人诅咒而长大的人，会把他人视为敌人。而受宠长大的人，只要别人接受自己的要求，就会把他看成是自己的伙伴，一旦自己的要求遭到拒绝，就会立即将对方列入敌人之列。

“我能不能得到所有想要的东西呢？”在任何状况下，他们都会这样提问。自己毫无作为，却一心希望所有东西“都由他人盛到盘子上，

递到他眼前”。

看到了容易养成神经症生活方式的人所具有的特点后，我们就能理解他们为什么会认为自己没有能力解决人生课题，且把他者当成是敌人。

对阿德勒来讲，神经症是属于生活方式范畴的问题。通过改善生活方式达到预防的效果，于他，治疗本身并不是重点。他认为表现出神经症症状的人或者即使没有这些症状但是以神经症生活方式去生活的人是需要接受再教育的。

阿德勒之所以说再教育，是因为生活方式不是天生的，而是由个人自己选择的。既然是可以选择，那么就可以重新选择。

作为劣等自卑感的神经症理论

阿德勒所说的“劣等自卑感”与劣等感是不同的。劣等感是指觉得自己不如别人。而劣等自卑感，是指在日常沟通交流中经常使用“因为有A（或者，因为没有A），所以做不到B”理论的行为。这里的A通常都是非常有信服力的理由，足以让自己和他人觉得既然有这种理由、确实没办法，神经症往往会作为A来使用。只是他们不愿意承认自己做不到，不愿意因此而丢面子。

孩子们到了星期一，经常会出现肚子疼、头疼等现象。孩子的这些腹痛、头痛绝对不是装出来的假病，他们是真的会有这些症状出现。既然孩子有这些症状，作为家长肯定不会硬逼着他们上学。孩子心想，本来今天是想上学的，但是肚子疼没办法，好遗憾啊。而真相

是，孩子其实是不愿意上学的。没有这些症状，那么家长和老师都会让他上学，所以他需要症状。

大人其实也一样。不想上班。但是，如果是一向做事认真的人，没有正当理由就不可能休息。要想休息，就得有恰当的理由。这就需要找到一个自己和他人都能信服的理由。之前我们提过的赤面症女性，就是因为需要一个不能和男性交往的理由，所以，才会患上赤面症。

表面上的因果律

劣等自卑感理论中的A和B实际上并不存在因果关系。

有一条狗已经被训练成跟在主人身边一同散步，有一天被车撞了。幸好，保住了一条命，之后也跟在主人身边一起去散步。但是一到事故“现场”它就心生恐惧，四条腿蜷缩无法向前迈出一步。后来再也没有靠近那个场所。（《生活意义》）

“之所以遇到事故，是因为这个场所的问题。并不是因为自己不注意或缺乏经验所引起的。”狗得出了这样一个结论，并且固执地相信这个结论，于是，认定危险“总是”在这个场所威胁到自己。

阿德勒认为神经症者的想法和这条狗是一样的。因为不想丢面子，所以，作为自己无法面对人生课题的理由，将过去的事件、遗传因子、经历、父母的家教等因素搬出来。

但是这种理论很快就得到了推翻。有一个杀人案件的嫌疑犯在调查中提到，“我是一个很容易生气发火的人。在谈话过程中，对方让我

注意心烦焦虑的情绪，一生气就失手杀了他。”这个理由，相信谁也不能接受。杀人犯永山则夫，曾经在东京、京都、函馆、名古屋等地接二连三地杀过人，被捕后被判处死刑，在狱中出版过一本书。永山说，自己犯下了罪是因为无知和贫困。但是，了解他的朋友们都说，“那时，大家都很贫穷”。

在和人的交谈过程中，被对方指出自己的心烦焦虑情绪，这种情况并不少见。也有很多人因生活所迫而过上了贫穷的生活。但是，不能因为这样，就全部都变成杀人犯了吧。

阿德勒说，“这种人把劣等自卑感提到嘴边的那一瞬间，会故意委婉透露所谓的‘原因’，以说明是它引发了现在的困境和问题。”他们或许会谈及父母或家人，没有受到足够好的家教，或者是什么事故，阻碍，压抑等等。（《个体心理学讲义》）要知道这种“原因”是要多少有多少的，是无穷无尽的。

对现在的情况或状态，搬出某种原因来进行说明的行为，被阿德勒称为“表面上的因果律”（semblance of causality，scheinbare Kausalität）。为什么要说“表面上”呢？是因为它并不是真正的因果关系。本来没有任何因果关系，非要找出某种关系套用在上面，看似有因果关联。

这种“原因论”之所以要把原本无因果关系的两件事看上去有因果关系，是出于某种目的的。是什么目的呢？对于不太顺利的现状和眼下该采取的行动之结果所抱有的责任，转嫁给遗传因子、父母的教育方式、环境乃至性格等方面，通过给伤害自己的人判罪，证明自己是正确的。

发生大规模的自然灾害或遇到事故、事件时，人们通常会提到trauma（心理创伤）或者PTSD（创伤后应激障碍）等词汇。我们会认为人在这种遭遇后受到某种伤害。这些心理创伤往往会带来严重的抑郁、不安、失眠、噩梦、恐惧、无力感、战栗等症状。

没有人会遇到灾难而不受任何影响。但是，经历了同一事件的人，受到的影响也会是一样吗？这就等于承认人只是对外界的刺激做出反应而已。事实上，人不是这种意义上的反应者（reactor），而是行为者（actor）（Dinkmeyer et al.，Adlerian Counseling and pyschotherapy）。Sicher说，“即使行动存在问题，人并非单纯对刺激做出了反应（react），而是，考虑了自身、进化过程中的作用、社会地位等各个因素之后做出了行动（act）。”（The Collected Works of Lydia Sicher）即使经历了相同事情，并不能说所有人都会变得一样。阿德勒说，心理创伤没必要非成为心理创伤不可。不管什么经历，经历本身并不是成功或失败的原因。人不是由经历所决定的，而是，取决于他对经历赋予了什么含义。［《有关人生之意义的心理学（上）》］

当一个人遭遇大型灾害或事故后开始找人倾诉不安时，有可能他本来就有倾向逃避人生课题。如果他平时就是一个不愿意工作的人，那么，遇到这种经历正好如他所愿，有了正当理由不用工作了。最初，他可能只会到事故发生地点、卷入事件的地点时，才会感到不安、心跳加速、头痛等症状出现，但是逐渐会变得只要经过事故地点附近就会出现这些症状，最终会变得足不出户。

阿德勒的女儿、亚历山德拉·阿德勒说过这样一则故事。有一次，一个患有综合失调症的少女做治疗。医生把父母叫来。其中一个医生当着阿德勒的面对忧心忡忡的父母说“您女儿没有任何康复的征兆

啊。”阿德勒立即对其他医生说：“注意，大家都仔细听好。我们怎么可能说出这种话呢？你怎么知道以后会发生什么事？”（Manaster et al．eds.，Alfred Adler：As We Remember Him）如果人的现状是取决于过去某个经历，假如这个定律成立，那么育儿、教育、治疗根本无法进行下去。因为这些活动是要帮助对象改变现状的。

如果眼下你和伙伴的关系不太顺利，这不是因为过去某一事件引起的。这只能说明，你与伙伴的关系还有余地继续改善。不愿意承认这一点的人，就会搬出过去的事件，说就是因为当时受伤受到了心理创伤，试图模糊掉该对现在的人际关系所担起的责任。

即使是你搬出来当作原因的“过去经历”，未必是真正存在的。也许你的确经历过此事，但是现在，它只是以“你为它描述的形态”存在的。

再者，你所说的过去经历，很有可能并不存在，这也是完全有可能的。我记得小学的时候挨过父亲打，当时只有我和父亲两个人，父亲去世后，我已经不确定到底有没有发生过此事。或许是我为了不想和父亲改善关系，而凭空造出来的“回忆”而已。

原因论和目的论，通常作为两个相反的观点而同时被提起，实际上，原因论也是包含在目的论里面的。搬出原因论，认为有了过去的经历，才导致自己眼前活得如此之疲惫、今后的生活也丝毫不容乐观——之所以这么做，是因为他们不愿意对自己的人生负起责任。

人生的谎言

认为过去经历就是导致现状困境之原因的人，就是想利用这种表面的因果律欺骗别人、也欺骗自己。阿德勒用“人生的谎言”等严厉措辞分析这种人的心态。（《个体心理学讲义》）

在处理人生课题时，失败是常有的。而这类人认为不管做什么都要成功，所以只会在有百分百成功把握时才会挑战课题。或者，为了在失败时免受致命打击而事先采取各种预防措施，就和走钢丝的人为了预防失败事先在下面铺上金属网是一个做法。（《儿童教育心理学》）神经症的症状就是因为这些目的而形成的。

有一个少女，刚入学不久就开始频频迟到，阿德勒这样解释到：人到了一个新的环境，就会明确表现出自己的生活方式。尤其是入校这种情况，尤为明显。不管在家庭里有多受宠，到了学校，就不可能再成为关注之焦点、像在家里一样受宠。

这个少女，没有打算一个人解决课题。因为之前一直都是由他人替她解决的，所以当她没有做好准备面对困难时，她准备抱着恐惧不安逃跑。

“少女采取的手段就是那些害怕失败而失去勇气的人经常采取的手段。即不管什么事情，总之就是不把手头的事情做完。这样拖着，就可以不用做出最终判断。尽量地拖延浪费时间。对于这种人来讲，时间是最大的敌人。因为在现代社会，时间总是在提醒和折磨现代人，质问人们‘你打算如何用我？’于是，少女就做出了奇葩行为，选择愚蠢的方式来努力‘耗时间’，即故意迟到。并且，迟延所有该做的事情。”（《神经症人格是如何形成的》）

有的考试看似并不难、有的考试很明显是很重要的，如果不参加考试、拿不到合格的话，就无法继续向前，但还是会有人因为害怕参加考试、自己的实力得到证实而故意不参加。要想通过考试就得学习备考，然而他们会找出很多理由不学习、不参加考试。

烦恼，也是一样的。只要你还在烦恼中，就不用做出最终抉择，因此他们宁愿继续烦恼下去。其实是利用烦恼来逃避和拖延课题而已。

纠结琐事的人

有关“原理主义者”，阿德勒这样说。“他们是一群试图用某种原理来解释人生现象的人。不管遇到什么状况，都想用一个原理来解决，认为这个原理总是正确的，万事离不开这个原理。人生中的事情一旦脱离了他所习惯的做法去进行时，就会变得闷闷不乐。他们很多都是很纠结琐事的人。”（《性格心理学》）

这里的“纠结琐事”，是指比如总是走在人行道最内侧的人，或找寻特定的石头落脚，除了习惯的路线以外，几乎不走其他路线，等等。指的是离不开规定、形式、原理，没有这些无法前进的生活方式。如果事先决定规定、原理的话，的确，只要严格遵照这些，就能够放心前行，但这是不可能的。万事都沿着自己规定的方向进行，这是天方夜谭。这类人明明是不可行的，为了让自己放心，就遵照在别人看来是很可笑的原理来限制自己的行动范围。“社会制度是为个人而存在的，并不是个人为了社会制度而存在。一个人的救赎，实际上是当他有了共同体感觉时，才得以实现。但是，这并不是指像普洛克路

斯忒斯（Procrustes）那样，硬要把不同个头的人睡在社会这个床上。”（《儿童教育心理学》）

普洛克路斯忒斯是古希腊神话中登场的盗贼的名字。传说中他会把抓来的旅人睡在自己的床上。如果对方的身体短于自己的床，就硬把他的身体拉长。相反，如果旅人的身体更长，就切掉旅人超出床的部分，杀掉对方。

原理主义者就像和普洛克路斯忒斯一样，规定、原理都是绝对不可动摇的，不能靠那些处理现实问题时，就会把现实问题当成是例外，硬是把例外（被当成是例外的现象）套用在自己的原理上，或不能套用时就果断弃掉。举个例子，有个人，一直认为不会有人喜欢上自己，然而有一天，突然有一个人跑来向他表白爱意，这个人非但不认为这件事能有力证明他是有价值的、值得被人爱的，反而还把这件事当成一个例外。

“这种类型的人，都不太喜欢扩大自己的世界范围。其结果，往往会在意外的地方浪费自己的时间，还常使自己和周围的人陷入尴尬局面。到了一个新的环境，很难融进去。因为他们根本没有做好准备面对新环境，而且坚信离开了自己习惯的特定规定、魔法词汇就寸步难行。”（《性格心理学》）

原理主义者会优先遵从规定、原理。即使有更为有效的方法，也不愿意采用。最终，会因此而浪费时间。即使这样，他们也要尽量去躲开各种新变化。

害怕不可控制的事物

伊坂幸太郎借登场人物的嘴说过一句：“有一种人，对自己可以控制的事物会感到放心。”（《死神的浮力》）比如，“使用手枪的是我自己，何时使用它，取决于我自己。”

认为自己可以控制的人，会认为自己开车比坐飞机安全得多。实际上，汽车事故发生频率远远大于飞机事故。

“即便如此，人还是觉得自己开车比坐飞机安全。你知道为什么吗？”

“因为他们认为车可以自己控制。”

此处在暗示，自己认为可控的事物，未必真的如此。手边有枪的人，当他突然有了自杀冲动时开枪杀死自己的可能性会比没有手枪的人大得多。同样，对于烟草、毒药等，有人就是过度自信，认为自己可以控制，结果到了失控状态。正是因为狂妄自大地认为世界最一流的安全标准，所以，发生了核电站爆炸事故时完全失控无法挽回。总之，万事都想自己控制，而对于不可控的事物会感到害怕、想尽量避开。

要知道人最由不得自己的是死亡。何时死亡、会怎么死，这件事谁都无法预估和控制，所以才显得如此可怕。人际关系，同样也不可控制。所有人都一样。尤其是孩子，我们完全无法预测下一分钟孩子会做出什么事来。孩子们经常做出一些让父母猝不及防的举动，父母之所以觉得育儿辛苦，是因为他们觉得孩子本应该可控才对，然而事实并非如此。

停留在熟悉的环境里

阿德勒经常会举广场神经症的例子。

"'我不能去太远的地方，我必须得停留在熟悉的环境里。人生处处有危险，必须躲开这些危险。'如果一个人对这种想法坚信不疑，那么，他定会表现出种种症状。比如他会一直躲在房间里或钻进被子里不肯出来。"［《有关人生之意义的心理学（上）》］

在家里，只和家人见面交流的话，很容易预测发生的事，但是，一旦走出家门，就完全无法预测会发生什么。他们觉得在外面遇到的人都很可怕，外面的世界很恐怖，而他们的人生也因此而变得充满险境丛生。

实际上，这只是因为他们这样看待世界才得到的结论，现实中的世界不一定就是充满危险的。的确，我们所处的世界，不知何时会发生灾害、事故或事件。但是，神经症者却是过分夸大了这个世界的危险性，以此为借口停留在"自己所熟悉的环境里"。

有关前面所说的"很难预测"，对于一个将他人视为敌人、将世界视为险境的人来讲，人际关系是不可预测且不可控制的，因此就想逃避。把他人视为伙伴的人，同样，人际关系虽然不可预测，却不认为他人就是那种"说句话都会伤害到自己"的可怕的存在，而且，外面的世界也并不是那么可怕而危险的。

有关前面所说的"原理主义者"，阿德勒说。

"对这种人来讲，当春天来临时，是他们最为难受之际。因为他们已经习惯了冬天。天气一变暖，人们会纷纷走到外面，这也意味着需要和很多人发生和建立人际关系，他们会因此而感到负担，心情也会变得不快。一到春天，他们就会心情低落。"（《性格心理学》）

漫长的冬天过后，春天到来之际，很多人会心情大好、躁动起来。一想起花朵开始破开雪层而准备绽放，听到窗外欢快的鸟鸣声，蜷缩在家里过了一个冬天的人们都会按捺不住心中兴奋，纷纷推开家门去看看外面的世界。

但是，也有人会对于春天的到来感到不悦。长期习惯和熟悉的季节过去，新的季节即将到来，他们的生活也因此而发生变化。天气变暖，走到外面，不得已和他人见面。如果是在日本，四月就是入学、入职季，一想到要建立新的人际关系过程中所要经历的种种烦心事，他们实在是无心为春天的到来而高兴。他们甚至希望春天要是也能像熊一样来个“春”眠该多好。

但是，并不是因为外面的世界危险才不愿意走到外面。他真正害怕的是，当自己走到外面时有可能会遭到他人冷落，他想避开的是这种状况。

“必须治疗的最后一个病症，就是毫不关心他人的心态。比如走在路上的行人和他擦肩而过时所产生的那种恐惧心态，是必须治疗的。这种恐惧之所以会产生，是因为广场恐惧症。有一种人极力想排斥所有非以已为关注焦点的状况，惧怕遇到这种情况，这就是广场恐惧症。”（《神经症人格是如何形成的》）

成功地成为人们关注之焦点，使周围的人服侍、奉献于自己。换作家庭，理所应当地认为自己可以控制家人。这就是所有神经症者身上共同的特征。

“所有的神经症者，多多少少，都会限制行动范围和世界的接触范围。他们会和现实中所遇到的三个人生课题保持一定距离，把自己限

制在自认为可控的环境里。神经症者会把自己关进一个狭窄的房间里，关上房门，远离风、日光、新鲜空气而度过一生。”［《有关人生之意义的心理学（上）》］

在这个环境里，他们所面对的人际关系也仅限于家人，很容易预测到未来发生的事，这在他们看来是可控范围内的，比如使父母听从于自己，这也是我们前面提到过的支配行为之一。

Chapter 4 优等自卑感——围绕虚荣心

人要是能够完全接受自己，活得该有多开心啊。但是，实际上，很多人要么想变成一个特别好的人，要么就想变成一个特别坏的人。摆脱现状，使自己变得更加优秀，这个想法当然是很正常的，不过接下来我们要谈的是追求看似虚荣心的个人优越感会是一件多么折磨人的事情。

追求优越感是一种普遍欲求

阿德勒认为，人作为一个整体，是为了追求更加优秀或者追求优越感而做出各种行动的。希望自己变得优秀，摆脱那种无力感，这种欲望是任何人身上都能找到的普遍欲求。（《个体心理学讲义》）“对于优越感的追求，为所有人赋予了原动力，这也是促进人类对文化做出种种贡献的源泉所在。人的生活大约都是按照这种活动轨迹进行的，即从下至上、从负面到正面、从败北到胜利不断挺进的过程。”［《有关人生之意义的心理学（上）》］

这种优越感的对立面，便是劣等感，它也是任何人身上都能找到的（《个体心理学讲义》），“不管是追求优越感、还是劣等感都不是病，是一种健康且正常的状态，可以说是它们在不断地刺激人们向前进步和成长的”。（前述著作）

个人优越感的追求

阿德勒并不是在否定人们追求优越感，他所反对的是通过获得个人优越感的方式来解决人生课题的态度和做法。

追求优越感，也可以分为正确和错误两种方向的追求。当追求优越感的行为以野心的形式呈现出来时，便是错误的。此时，那些异常野心勃勃的孩子们面对与他者的竞争关系，就会陷入困境中。

“他们的判断标准为是否会获得成功，而不是面对困难去解决困难的力量。我们人类文明也是如此，比起基础教育，更关注看得见的结果和成功等等。我们显然已经习惯于这些做法。”（《儿童教育心理学》）

这样的孩子，最终只想靠成功来获得别人的认可。

“他们即使成功了，如果没有得到别人的认可，就不会感到满足。其实，对孩子们来讲，面对困难时重要的不是如何去克服它，而是如何保持精神的平衡状态。孩子们在外界的引导下一旦变得野心勃勃，就不会理解这一点。他们只觉得没有别人的称赞就活不下去，于是，会很容易受到他人意见之影响。”（前述著作）

他们感兴趣的不是如何养成实力直视和解决困难，而是如何获得看得见的成功。不过，要知道“不费吹灰之力而获取的成功，往往会像泡沫一样，容易破裂”。（前述著作）

对这群野心家来讲，最终是否能成功才是最为关键的，而到达这个结果的过程并不重要。得不到好结果的课题，压根儿就不会着手。

如果课题比较难，只能在现实中付出努力去克服困难，然而他们会提出各种理由和借口不去做这个课题。这种想法是病态、不健康的，它就是我们所说的劣等自卑感。有劣等自卑感的人，会因为没有得到希望的结果而精神崩溃，后面我们会提及，他们即使得到了所希望的结果，也不会感到满足，他们想要的是他人的称赞和夸奖。他们整日都在思考要想获得他人的称赞和认可该怎么做，因此很容易被别人的意见和看法所左右，自己则很难独立做出决定。

在副战场战斗

任何事情，只要想完成，就得付出努力。但是，有的人遇到努力却无果的事，就干脆放弃为之努力。按阿德勒的说法，他们是在“副战场”战斗的一群人。（《儿童教育心理学》）换句话说，他们是在副战场追求“人生中非有用之面”，即为得到廉价的优越感而战斗。

那么，一个人应该身处“主战场”而不是“副战场”才对吗？也不是。活着，绝不是为了与他人竞争。所有人生来都有一个主战场，然而，对于那些活着就是与人竞争的人来讲，一旦在主战场战绩不佳时，就会放弃继续努力，跑到“副战场”去追求优越感。在工作上无能的上司，会在“副战场”找各种理由去责骂下属。看到下属为此而受伤、情绪低落，就会有一种“优越感”油然而生。如果遇到好胜爱反抗的下属，那么，在副战场获胜时所获得的优越感就会更大。

在“副战场”追求优越感的现象，在罪犯身上也能看到。他们面对人生困境，不愿意通过建设性的努力去克服，而是选择了偷别人东西、给别人施加危害等廉价轻松的方式，以此来受人关注、获得优越感。神经症者通过病症来支配他人，用这种方式站到比别人优越的地

位。抑郁症患者虽然患上了抑郁症付出了代价，但同时也通过哭诉自己的病症而成功吸引到了别人的关注，成了“征服者”。这种人，就像被宠坏的孩子常做的那样，故意扒开自己的弱点给别人看，以此获取“成功”，他们对这种做法已经是达到了炉火纯青的程度。（《神经症人格是如何形成的》）

这时的成功，便是“副战场”的成功。

阿德勒举了一个患有清洁强迫症的女子之例。该女子，整天都在洗衣服、打扫屋子。她不停地清洗所有东西，自己房间的东西绝对不会让他人触碰。清洁强迫症往往是作为“躲避做爱的手段”来使用的。（前述著作）被人触摸和爱抚，就会觉得自己被弄脏了。通过这个病症，她觉得自己比世上任何人都干净而美丽，获得了“高贵优越感”。

这类人通过在副战场取胜而获取优越感。他们喜欢夸耀扭曲的优越感。让别人看到自己的弱点，心想对方不可能理解我的心情，推开对方向自己伸出的援助之手。周围的人不得不提心吊胆小心翼翼地接触和对待这个人。

所有神经症都是由虚荣心而起

阿德勒是在1937年飘然离世的，享年67岁。那是他在苏格兰的时候，刚在阿伯丁大学顺利结束了连续四天的演讲活动，准备启程到下一个演讲地的当日早晨，他吃完晚饭独自出去散步，刚走出酒店没有几步就倒下了。病因是心肌梗死。

在阿伯丁的第一个夜晚，阿德勒和邀请他的阿伯丁大学心理学教授雷克斯·耐特（Rex Knight）在他投宿的酒店大厅交谈。两个人刚打完招呼找了个在沙发坐下来时，一个年轻人向他们走来。

“我知道两位绅士是心理学家。不过，你们俩谁都猜不到我是什么样的人吧。”

耐特一脸困惑，只见阿德勒抬起头注视着年轻人说道。

“你错了，我觉得我应该能说点。你是一个虚荣心非常强的人。”

当别人问他为什么这么说时，阿德勒回答。

“两个陌生的绅士坐在沙发上聊天，你突然走来，唐突地问对方知不知道自己是谁，这不是虚荣心强是什么呢？”

阿德勒对耐特解释道。

“我一直都致力于把我的心理学变得单纯而简单。可以这样说，所有神经症都是由虚荣心引起的。或许这个描述过于简单，反而晦涩难懂。”（Manaster et al.eds.，Alfred Adler：As We Remember Him）

此处，被阿德勒当作问题来提及的虚荣心，就是我们在前面所提的优越感追求心理。

“提到虚荣心，我们很容易看破别人心中那条向上的线。这个线表示，他们觉得自己并不完美，便给自己设定了一个等身大的大目标，希望站在高于别人一等的位置。”（《性格心理学》）

“向上的线”正是我们所说的优越感追求。如前面所述，为了摆脱无力感而去追求优越感，认为自己不完美的劣等感……这些都是普遍存在的。患者往往会对不健康的身体抱有劣等感，希望早日摆脱这种状态，这便是“追求优越感的心态”。

但是一个人一旦“设定一个等身大的大目标，想要站在高于别人一等的位置”，劣等感会变得过于强烈，过度追求优越感，此时已不再是普遍存在的劣等感、优越感。它们已经变质，变成了“劣等自卑感”“优越自卑感”。

不管是哪一种自卑感，都属于人生中非有用之物。我们会在“副战场”中见到这些。劣等自卑感更进一步，就会变成神经症。（前述著作）在优越自卑感的作祟下人会过度追求优越感，此时的优越感已经变成了个人的优越感或神经症优越感。

价值贬低倾向

有虚荣心的人总会抱有一种敌意，恨不得把他人都打趴下，直到对方体无完肤。“他们时刻准备嘲笑和指责他人，自以为是地批判所有人。”（《性格心理学》）仿佛攻击才是最有效的防御手段一样。

追求个人优越感的人往往会这样做。

“这类人会经常表现出轻蔑、侮辱，我们称其为价值贬低倾向。有虚荣心的人，就是想要找到他人的攻击点，比如他者的价值、重要性。要把他人打得落花流水，才能获得优越感。”（前述著作）

我有点惊讶于阿德勒一向主张“要想了解人的本性，不可傲慢不逊。”（《理解人类本性》），然而对刚刚那个青年他却很直截了当地当人家的面说他有虚荣心。阿德勒是一眼看穿了那个年轻人表现出的“价值贬低倾向”。有虚荣心的人，会攻击别人的价值与重要性。阿德勒指出他们就是通过贬低他者的价值，获取相对的优越感，他们内心藏有脆弱的感情或劣等感。

“对他们来讲，认可（他人）的价值，等于是对他们个人的变相侮辱。由此可以推测出，他们内心的感情有多脆弱。”（《性格心理学》）

正因为他们深知自己不够优越，只能努力强调自己的长处，装出一副“看上去”比别人强的架势。

为了达到这一点，他们决定采用贬低别人价值的手段。阿德勒和耐特都是心理学家，这个年轻人向两个人称你们肯定猜不到我是什么样的人，这就是一种公然的挑衅，仅仅向两个人指出这一点，就能让他感到了一种优越感。

虚荣心谁都会有

阿德勒说，虚荣心在谁身上都能发现。不光是自己，周围的人也有。没有人能摆脱虚荣心，谁都会多多少少带着这种倾向。（《理解人类本性》）阿德勒所说的“所有神经症都是由虚荣心而起”中不仅包含了神经症者，而且还包括了神经症的生活方式、性格。它可以解释为以下几点。

“总而言之，他们会为了得到他人的认可而付出努力。这种努力一旦占了优势，就会给精神生活带来紧张。在这种紧张感的刺激和作用下，他们的目标会更加明确，为了获得更大的优越感而采取行动。他们会期待在人生中获得更大的胜利。久而久之，就会失去与现实的交点。先是失去与人生的关联性，每时每刻都去介意自己会（给他人）留下什么印象、他人又是如何看待自己。他们的行动失去自由，受到种种限制。此时，就会频繁暴露出一种性格特征，即虚荣心。”（前述著作）

对于刚刚那个青年的问题，阿德勒答道。

“两个陌生的绅士坐在沙发上聊天，你突然走来，唐突地问对方知不知道自己是谁，这不是虚荣心强是什么呢？”

有虚荣心的人总是想被人认可，“介意自己会（给他人）留下什么印象、他人又是如何看待自己”指的就是这位年轻人。

就在刚才的引用中，“失去与现实的交点”是来自德语的unsachlich。它的反义词是sachlich。这两个单词都是由名词Sache（事实、现实）演变而来的形容词，sachlich是符合事实的、现实的或是接地气踏踏实实等含义。我翻译成了“切合实际的”。unsachlich是“不符合事实、现实（Sache）”的意思。

介意自己被看成是什么人，便会失去与人生的关联、与现实的接触。想得到别人认可、追求个人的力量与优越感的人，实际上，内心抱有很强的劣等感。真正优秀的人，根本不会感到被人认可的需要性，也不会向别人炫耀自己的优秀。但是，有虚荣心的人为了确定自

己是有力量的且优秀的，必须有他人对自己的接受、评价、认可，他们无法活出现实中的自己，也会失去与现实的交点。

“虚荣心超过了一定程度，就会变得十分危险。且不说过度的虚荣心会蒙蔽人的双眼看不到现实，更严重的是他为了迎合他人的看法和视线，不得不做很多无用功；（比起他人），他更关心和关注自己，考虑他人对自己的判断；有了虚荣心，就容易失去与现实的交点。不去理解与他人的关联，也不在乎与人生的关联，固执地坚持己见。他也忘记了人生所要求自己做到的事，也看不到作为人应该赋予（人生）什么东西。虚荣心，和其他坏品质不同，它会妨碍人所有自由的发展。因为他总在不停地考虑这个是否有利于自己，这也是他做所有事情的唯一判断标准。”（前述著作）

有虚荣心的人，还喜欢把自己的失败怪罪于他人。（前述著作）之所以这样做，是因为他们想以此来逃离该处理解决的课题，他们会在课题面前犹豫不决举步不前。还有的人喜欢在各种症状上找到失败的原因。神经症者便是如此。他们说：“如果没有这种症状，万事都可以做没问题……”于是，万事都以可能性为前提，严重脱离了现实。

战争·歧视·欺负

战争的起因也是因为某些人认为本国的威信受到威胁而产生了恐惧（Sicher，The Collected Works of Lydia Sicher）。他们认为不去贬低他国的价值，就无法确保本国的完整，于是去和他国开战，试图用战争提高本国的价值和地位。

歧视、欺负等行为，也是来自价值贬低倾向。贬低他人的价值，变相炫耀自己的优秀。歧视、欺负，均起因于强烈的劣等感。他们认为自己要是“平凡、普通”，自身价值得不到认可，于是就选择歧视和欺负他人来显出自己的“不平凡”。因此，单单靠呼吁或者严惩措施，并不能根治和消灭歧视、欺负等现象。必须先去理解这类人做出歧视、欺负等行为的心理。

依赖和借助他者的权威

还有一种人倒不是靠贬低他者的价值变相提高自身价值，而是借助他人的价值和权威采取傲慢态度。

“虚荣心，还会表现在众人面前口若悬河、满嘴跑火车的人身上。这种人喜欢用‘自己是否在众人面前允许发言’来判断这个聚会的价值。还有一种人，本质上是属于同类人，但是表面上尽量保持安静、不大引人注目、也不去参加或特意避开各种聚会。避开的行为，其实也分很多种。受到他人的邀请，但是如果对方不是特意邀请自己的，就不会参加，即使答应去，也会故意迟到。答应去参加的人，也是有一定条件的。他们会表现出傲慢态度，显得自己十分特殊不凡，还时不时地炫耀自己的特殊之处。还有的人会很主动、踊跃参加所有聚会，一个都不落，用这种参与感来表现出自己的野心。”（《性格心理学》）

其实我们所参加的聚会（或，类似定期举办活动的某种共同体），和参加者的自身价值无关。子女考入了名校，父母不会因此而变得有多高贵。有个日本人荣获了诺贝尔奖，那所有日本人都因此而变得伟大吗？不尽然。

阿德勒例子中的人是想通过出席聚会或不出席聚会来吸引别人的关注而已。阿德勒提到有一种人爱出席所有聚会，借此来表现出自己的野心；还有一种可能性，或许他不是出于野心；而是怕自己不在场时别人说他的坏话、说不利于自己的事。

他们表面上摆出一副很有优越感的态度，实际上内心惧怕自己的普通平凡会被他人视为“没有比别人优秀”。

摆脱虚荣心

人只要放下虚荣心，选择一种踏踏实实的生活方式和性格，就不会在意他人的看法，也不会受到他人影响。要想做到这一点，可以先做到：用现实中的自己代替活在可能性中的自己，接受现在的自己，能够做到这一点就已经是一个巨大进步。如果你能接受这种性格，那么你就已经不是从前的你了。

不迎合别人，不介意别人的评价，这的确是一个大变化。然而，如果只是这一个变化，那么就等于没有变化。我们提倡不迎合别人、不介意别人的评价、不成为别人所期待的人（即可以保持“原生态”的自己），这并不等于提倡“放任不管”。有的人听到别人说“做你自己就好”，就误解其含义。举个例子，阿德勒说，有一类孩子认为自己是个特殊的存在，自己的存在本身就已经为这个世界带来了重大意义。

“如果把孩子宠坏，让他变成了关注之焦点，那么孩子就有可能认为，自己是个特殊而重要的存在，不需要为使他人对自己产生好感而做出努力。”［《有关人生之意义的心理学（下）》］

这些被大人们惯坏的孩子，始终是“受人瞩目”的“特殊存在”。千万别误会，我们所说的“保持原生态”可不是指这个。我们需要付出“努力，使他人对自己产生好感”。

保持原生态的另一个含义，是从存在层面上说的。对父母来讲，孩子不用做什么特别的事，成绩好与不好、健康与否、有没有达到父母的期待，这些都无关紧要。孩子的存在本身，就已足以让父母感到开心。

从孩子的角度来讲，如果发现父母看到的不是现实中的自己、而是他们理想化的自己，就会失落受伤。他们一开始会为了满足父母的期待而努力变成特别优秀的人，当这个尝试以失败而告终时，就会走到另一个极端，努力变得最差最坏。性格积极主动的孩子会惹出各种问题来，性格消极的孩子则拒绝上学或患上神经症障碍。希望父母告诉孩子，“不用做这些极端的行为，只要做自己就好”。

娇宠

我们从虚荣心的分析开始，谈到了受宠孩子的问题。这不是偶然。下面就让我们一起来看看阿德勒举的一个女性的例子吧。（'Das Todesproblem in der Neurose'）

她是一个女教师，三十岁、结婚只有六个月。因为经济不景气，失去了教师的职位。老公也没有工作。为了生活，虽然很不情愿，但还是去找了一个坐办公室的事务职。每天都会乘坐地铁去公司上班。

有一天，她在公司，脑子里突然浮现出一个想法：要是不立即站起来，就会死去。公司同事把她送回了家，回到家，她的症状就消失了。但是后来，每次乘坐地铁，她都会产生幻觉感觉自己要死去。工作，自然是没能继续下去。

我们能从这个例子中看出什么呢？阿德勒分析。

“她一定是一个虚荣心很强、自恋、自我意识（自尊心）过强的人，缺乏共同体感觉和活动性。”

这些也是被宠坏的孩子们身上常见的生活方式。请大家注意阿德勒指出的一点——她具有“虚荣心”。她作为一名教师，带着很强的虚荣心、自恋、自尊心，即使是受生活所迫，不得已选了一个文职，但在内心深处依然无法忍受自己当一名普通的文员。她觉得这份工作“贬低了她的价值和地位，让她变成了一个loser”。至于共同体感觉、活动性的含义，阿德勒在后面做了说明。

至于阿德勒的分析是否正确，我们需要根据她的生长环境和家教等事实来论证。

她是家中三兄妹中的老二。老大是姐姐，老三是弟弟。通常，兄弟姐妹中的老二总想超越老大。她也一样。姐姐在脾气差的父亲面前大气都不敢出一口，不敢说出自己的想法，更是不敢坚持自己的主张，而她总能通过哭闹的手段得到自己想要的。哭闹这个行为，被阿德勒称为“水之力量”（Wasserkraft，water power）。（《难教育的孩子们》）

姐姐得到的东西，她是靠水之神力争取的。姐姐参加考试时，妈妈送她一个戒指。她也开口要戒指，一直哭到父母点头答应买一个一

模一样的戒指为止。

父亲最喜欢弟弟，显然弟弟是她最大的敌人。父亲一向对妻子和两个女儿都不太关心。父母的婚姻也谈不上有多幸福美满。她认为自己之所以不信任男性，全都是因为父母的不幸婚姻所致。这个论点并不正确，这一点我们在前面已经分析过。她这样想只是为了先给自己做个铺垫，以防自己的婚姻生活不太顺利时好有个借口。

然而，当咨询师问她婚姻是否幸福时，她竟然激动地哭了起来，还说自己是世上最幸福的女人。于是咨询师又问她为什么要哭，她说，这种幸福不可能永远持续下去，她因为害怕幸福戛然而止而心惊胆战地活到了现在。阿德勒说，通过这一点我们能看得出来不管是从现实角度还是从可能性角度，“婚姻是否会失败”对她产生的影响力很大。

“显然，她的终极目标是要加强内心的优越感和安全感。为了达到这个目标，她就会不断地告诉他人自己是一个很容易受到影响且依赖于周围人的关心呵护的人。她已经习惯用这种方式去达到目的，虽然并不理解（自己的行动和要达到的目标之间）有何关联性。就像所有神经症者一样，她对他人是不感兴趣的，在她眼里，他人是榨取和支配的对象，因此也不会表现出任何活动性。”（'Das Todesproblem in der Neurose'）

请注意，我们将她称为“对他人不感兴趣”的人，对他人感兴趣、关心他人就是我们所指的共同体感觉（关于这一点，下一章会解释），像她这样对他人不感兴趣的人，定是缺乏共同体感觉。而即使是这种人，也会有人会对他们表示关心，若有必要甚至愿意伸出援助之手。然而他们是不会为他人做任何事，这就是我们所说的“缺乏活动

性”之含义。而且，还会千方百计地利用他人的共同体感觉达到自己的目的。

她当了文员时期，上了地铁就会引起各种异常症状。她认为这份工作会有损自己的品位和格调。然而，同时也担心自己很可能连这种事都无法处理好。于是，她决定用“死亡”来保护自己。她说自己梦见了死去的人，这个梦也是她内心的反映。如此这般，无论是白天工作生活还是晚上睡觉，她都没能离开死亡主题。

她应该是这样想的。“与其干这种工作，还不如死了算了。”不过，她真正希望的当然不是死亡，而是放弃这份工作。阿德勒分析。

就像前面所提到的，父母的婚姻算不上幸福，所以她变得再也无法相信男性了，这是她自己的说辞。事实上，父母的不和和她不再信任男性这两者之间并无因果关系。她只是以防日后婚姻生活变得不幸时好有个借口，从自己的过去的记忆中找出了“父母婚姻不幸”当作预防措施。

同样，死亡这个问题，也是因为她需要说服自己和他人同意她已无法继续工作而找出来的借口而已。认为继续做文员还不如死了算了的人，只能说明她内心有着强烈的虚荣心。

和他人的纽带

“虚荣心太强了以后，人就会只关心自己，他人早已被他抛到了脑后。他会忘记人生要求他所做的事、也不再关心作为一个人要为（人生）做些什么。”（《性格心理学》）一心想成为关注焦点、被宠坏的

孩子，不会考虑他人，只会在意别人怎么看待自己，只对自己感兴趣。这里所说的“为他人做什么”，正是我们前面所说的“活动性”。

人需要有归属感，希望自己属于某一个共同体，这是人的基本欲求。和共同体之间的纽带关系，不是被动性的。重要的不是在某个共同体生活，而是通过积极给予，获得归属感。

怎样才能不再去关注和在意他人对自己的看法、彻底放下被认可的欲求呢？怎样才能彻底摆脱虚荣心、神经症、神经症生活方式呢？阿德勒建议，答案就在于对他人感兴趣、关心他人、给予他人。下面就让我们一起来考察它的具体含义吧。

Chapter 5　共同体感觉——和他人的关联

作为摆脱神经症生活方式的方法，阿德勒的建议是关心他人。这也是阿德勒心理学的核心概念——“共同体感觉”。本章就来讲讲我们该如何与他人相处并建立关系，因为他人和我们自己一样具有独立的自由意志，是无法用蛮力支配的存在。

我们不是一个人活着的

人并非一个人活在这个世上，而是和他人一同活着。如果人类只有一个人的话，就没有办法成为真正意义上的“人”了。（日语中，“人”是写汉字“人间”两个字，所谓“人”是指“人与人之间”。）并不是因为人脆弱，而是，从本质上来讲人就是以他人的存在为大前提，活着的。不是说人本来可以一个人活，只是出于某种需要与他者共生；而是，人从一开始就是具有社会性的存在。脱离社会和共同体活着的个人是不存在的。

因此，也就有了那句“人类所有烦恼均来自人际关系”。（《个体心理学讲义》）我们每一个人离了人际关系根本就活不下去，所以，才会伤脑筋。

作为阻碍前进的他人

如果，人是一个人活着的，那么不管做什么都不会有人阻止，一个人的世界不会存在正义和邪恶。问题是，人并不是一个人活着的，离开了他人是活不下去的。他人，包括母亲在内，是保护自己的存在。实际上，婴儿为了生存，必须让父母把食物送进自己的嘴里。他们不会说话，只能靠哭啼来传达自己的要求。阿德勒说，“婴儿在支配人的同时又不受任何人支配，因此，可以说是最强大的存在”。（前述著作）

当然，这种好日子不可能永远继续下去。长大后，婴儿没有必要再为了生存而支配父母和周围的大人。但是，还有一种人，即使没有必要再支配他人，精神上仍然是处于婴儿阶段。这种人将他人当成是阻碍自己前进、干涉自己的存在。

人具有自由意志，可以选择如何行动，但并非只有自己一个人如此，他人同样也是具有自由意志的。我们无法像搬移物体一样按照自己的意愿随意支配和指使他人，就如同自己不会按照他人的意愿肆意被支配一样。

正因为如此，我们和他人之间的关系不一定总是很随心所愿。不管是孩子还是大人，不可能绝对顺从我们的意愿来行动。所以，阿德勒才会说所有烦恼均来自人际关系。

哲学家森有正，说过这样一句话。任何人心中都会有自己的想法。想做这个，或想做那个。这就是一种“内心催促”。当我们想去实现这个想法时，总会遇到各种障碍。障碍来自人际关系。我们必须得努力克服这种障碍。当有人阻碍我的前进方向时，靠武力是得不到真正的解决的。如果阻碍我们的是一个小孩子，或许有人会建议“孩子嘛，打他一顿不就好了”，但这不能真正解决问题。

该怎么做才能得到“真正的解决”呢？

“比如，通过和对方的认真交谈来解决，要么使对方理解自己、要么我们去理解对方，于是原先那个阻碍就不再是阻碍了”（《如何活下去》），不断地重复这种过程，努力克服来自外界的阻碍。

用武力是解决不了问题的

他人帮助我们，这只是出于他的一片好心，帮助我们并不是他的义务。我们无法强行支配他人，也无法利用感情来操纵他人。愤怒，是为了促使他人按照自己的要求去做而制造出来的情绪。既然用武力、用感情都无法操纵别人的话，那该怎么办呢？

我们只能用语言去拜托别人。那么，只要是语言就可以达到目的吗？并不是。命令，反而会使人反抗。使用疑问句或假设句，留给对方拒绝的余地，效果反而更佳，更容易被他人所接受。

不过，即使你去恳请对方，对方也有可能拒绝你的要求。即便如此，也只有语言这个方式，才能让他人了解你希望他做什么。有的人认为，即使不说出口对方也应该想到，记住：这是不可能的。

他者的他者

有时候我们会突然感觉到有视线，一抬头发现不是人，是模特模型。“还好不是人哎”还会莫名地舒一口气。如果发现注视自己的是人的话，不免会有些害羞。有什么区别呢？“我”是“他者的他者”。就好

比我对他者有什么印象、感觉到什么、想到了什么，他者也会对我抱有印象和想法，你会在他者身上，看到主观性。当然，他人并不是一面只单纯映射出外部世界的镜子，而是，接受映射的事物后去解释、感受、思考的存在。你就是被这样一个独立意志的主体所注视的，所以才会感到害羞。

赋予属性

他者是和自己不同的人格。然而，总有人喜欢按照自己的主观理解随意解释他人的行为。

有关自己、世界的解释、定义，罗纳德·大卫·莱恩用“属性化”或“赋予属性”（attribution）等词汇来进行了说明。（Self and Others）

属性是指“事物所具备的特征、性质”。“那朵花真美”，此时的“美丽”是属性（花所具备的性质）。自己如何看待自己，这是我们眼中的“我的属性”。他人怎么看待我们，这是他人给我定义的“我的属性”。这两者有时是不相同的。

自己给自己定义的属性和他人所定义的属性不一致时，如果被定义的一方是孩子，往往很难否认大人（父母）给自己加上的属性。此时，对于孩子来讲，父母加上的属性其实是一种命令。孩子说讨厌父母，父母也会很淡定泰然，因为他们心里想“嘴上说讨厌，但是，我知道你内心是喜欢我的”。孩子都说了讨厌父母，父母还能说出这种话采取这种态度，那么此时，孩子与父母之间就会形成一种“虚伪的关联”（false conjunction）。

孩子自出生，有几年绝对离不开父母的保护，但是随着长大，会学会自立。当他们想要离父母而去时，有的父母不愿意承认“真正的背离”（real disjunction），他们就会按照自己的希望和要求来解释孩子、让他们留在自己身边。

即使孩子没有打算离开父母身边，父母与孩子是各自独立的人格，本质上是独立分开的。但是有的父母却要给孩子加上某种属性，建立一种“虚伪的关联”，装作自己和孩子之间毫无隔阂、亲密如初。

所谓理解是指

这种属性赋予是无效的，因为他人必定是超越了这种“理解”。法语中的理解是“comprendre”，具有“包含”“包容”等含义。对他人加以某种属性的行为，是不可能达到“包容”的。对方必定会试图反抗和挣脱你的“包容”。

理解，只能是通过包容来实现。至于这个包容是否正确妥当，还有待论证。我们经常见到有的父母斩钉截铁地说了解自己孩子的莫过于是自己。实际上这是不可能的，然而他们却对这一点深信不疑。孩子呢，对于父母所定义的属性也是乖乖接受，不会提出任何反驳意见，这种事在现实生活中极为常见。要知道孩子并不是为了满足父母的期待而活着的，对于父母任意加上的属性——和命令性质一样，孩子应该提出反抗和质疑才对。

理想化的他者

《白痴》中的梅什金公爵只看到娜斯塔西亚的照片，就说“这张脸上写满了苦恼”。（陀思妥耶夫斯基《白痴》）或许梅什金公爵看到的只是一个“幻影”而已，然而，他的口气却如此坚定、不容怀疑。这个判断是梅什金公爵根据自己一直以来的经验所得出的，他在娜斯塔西亚的容貌上看到了之前他所接触过的人的身影，想起了和她很相似的人，就把娜斯塔西亚想象成了当年那个人。

森有正，写过有关一位女性的故事，那是他第一次对女性产生了类似乡愁的感情和朦胧的憧憬和淡淡的欲望。（《Sur les fleuves de babylone》）实际上，森和这位女性连一句话都没有交谈过，夏天结束后，她便离去。尽管这样，森有正说，他觉得对方应该知道自己的感情。这段恋情“在和对方没有任何实际接触的情况下，完全主观地写成了理想化的美好爱情”。这是森有正心中的“爱的原型之一”，是他心中对该女性毫无顾虑和戒备、毫无计算、百分百纯洁的情感所酿造出来的理想化爱情。森有正知道，“这已然不是她本人，而是只属于他一个人的爱之原型”。从这一点来讲，或许应该庆幸森有正始终未能和对方正式交谈过，正因为如此她才能在森有正的心中以“爱之原型”而获得了永生。

交谈

有关他人，不管我们怎么仔细考虑他身上所有的点点滴滴，充其量也只是根据我们对他的印象所得出的判断而已。这种印象在大多数情况下仅仅是我们极为主观的想法而已。我们只需和对方交谈几句，就能意识到自己的错误。

真正的他者与我们为他定义的属性根本不一致，这也证明了“他者是他者”这一事实。我们对他人所抱有的印象，和现实中的他者不可能100％完全一致。必须认清这一点，这是他者或人格作为一个独立个体来成立时所需要的必要条件。

哲学家波多野精一，是这样形容“人格成立”的。走到窗边望着大街上来往的行人。此时，映入我们眼帘的人虽然被称为“人”，但是严密地讲，不是“人”而是“物”。接着，发现其中一个行人原来是我的朋友。我向他搭话，他也做出了回应。

“我发现那个行人原来是我的朋友。我们俩聊了一会儿。他已不再是被观看的客体。而是和我交谈、真正采取了某种行动的主体。“人格”唯有在这种时候才会成立。”（《宗教哲学》）

通过用语言交谈的过程，他者摆脱了某种“属性”，不再是“单单被观看的客体”。可以说人格离开了用语言交谈等交流活动便无法成立。

我们基于过去的经验对他者做出的判断往往是不正确的，关于这一点只需和对方交谈几句就能得到证实。那么，只要认清这一点，就算是“理解”了作为独立人格的他者吗？不能。不仅如此，即使是一同共事很长时间、交谈过多次的人，我们也不一定是真正理解他。

为什么会发生这种情况呢？当我们构筑对他人的形象时——如果引用前面的说法——我们对他人进行“属性化”时，这个形象或属性往往都没有通过任何方式验证其真伪。很多人认为不用验证，也能理解他者。“我似乎没法真正理解对方”——有的人甚至从来都没有抱过这种怀疑。不光是人，即使是眼前的东西，不是说看得见、摸得着，你

就对它很了解。看错、听错的情况，每天会发生很多次。更何况是人呢。不容易理解，才是正常的。

别说是三言两语，即使进行了一番对话，也很难说就能真正理解对方，不过，为了摆脱属性化，我们需要用对话当作突破口。只是形式上的交谈几句是无法了解对方的，人格也不能真正成立。交谈再多，如果我们对他人抱着自认为的主观看法，而不去承认对方具有超越这些看法的一面，那么，他者只能是以"你自己的看法见解"存在，还不能算作一个真正的"人格"存在。

每次擦身而过时对方把视线移开，有人认为对方讨厌自己，这是因为他自己想逃避与对方的关系，才会做出如此这般的解释。他认为这种解释是对自己"善"的，是"对自己的好"，这虽然达到了要逃避对方的目的，至于这个解释是否扭曲了事实，有待验证。

如何看待他者

人，离开了人际关系是活不下去的。人的言行举止，在无人的真空状态是进行不下去的。言行举止必定是针对某个"对象"进行的。

至于这个他者，我们是要当作敌人还是当作伙伴呢，根据不同的选择，我们对人际关系的处理方式也会不同。这一点，我们可以通过与他人交谈时是否有视线交流来判断。阿德勒说，不敢正视大人视线的孩子往往心里抱着不信任感。（《儿童教育心理学》）这倒不是说一定是心里怀有恶意才会移开视线。但是，即使是在很短的一瞬间，如果他移开了视线，就表示他内心是不太愿意与对方建立关系的。

我们叫孩子过来时，通过他跑过来站立的位置就能看到他是如何看待他者的。很多孩子，先选择与对方有一定距离的位置，探探情况，如有需要，再靠近或更加远离对方。

语言，也是以他者的存在为前提的。如果只是一个人活着，那就不需要什么语言，也不需要逻辑。（前述著作）使用一种只有自己知道的语言，就无法与他者交流。要想与他者交流、共生，就需要有语言、论理、常识等媒介。对于一个以自我为中心的人来讲，常识是“私人化”的知识、理性。（《生活意义》）没有常识，人与人之间的交流就无法成立。“‘私人化’的的含义，是毫无意义的。真正的含义，唯有在和他人的交流中才具有真正意义。”（前述著作）

阿德勒认为，人活着就必须与他人产生某种关联性，此时的他人在他看来是“伙伴”，而非“敌人”。“伙伴”源于Mitmenschen，阿德勒心理学的核心概念“共同体感觉”（Gemeinschaftsgefühl）及其同义词Mitmenschlichkeit都是源自该单词（“über den Ursprung des Strebens nach überlegenheit und des Gemeinschaftsgefühls”），指的是“伙伴”（fellowmenship，Solidarität）、人与人（Menschen）是连接在一起（mit）的。

伙伴的存在

将他者视为伙伴，这也是我们下的定义。阿德勒为什么要将他者视为伙伴呢?

阿德勒积极肯定他者的存在，将他者视为“伙伴”，是因为无论什么人都没有办法一个人活下去，一定会需要他人的援助和协作。但

是，阿德勒并不止于此。不仅仅是“接受”，还需要“给予”。

这里所说的“给予”，可以用“贡献”来代替。不只是接受他人的，也要给予他人，这种想法唯有把对方视为伙伴而不是敌人时才会产生。正是因为把他人看成是伙伴，才会想为他者做出贡献，如前面所述，做出了贡献，人才会觉得自己有价值。

问题是总有人认为他者是敌人，自己住在“敌方，处于危险之中”。（《个体心理学讲义》）

“一个四岁的小孩子，在剧场看到了一个刚上映的童话。一直到晚年，他都坚信这个世上的确存在卖毒苹果的女人。很多孩子，无法正确理解主题。或者只会大概懂得故事的梗概。作为父母，有义务向孩子解释和说明，直到他们理解到位。这是父母的课题。”（《儿童教育心理学》）

说起孩子的玩具或者游戏，阿德勒认为玩具武器、战争游戏不应该让孩子玩。赞美英雄或战争的书也同样不利于孩子的成长。（前述著作）

“对还没有做好准备的孩子们来讲，一般的社会新闻有可能扭曲他们对人生的看法和见解。孩子，会认为世间处处都是杀人、犯罪、恶性事故。有关恶性事件的报道，会让孩子们感到沮丧，尤其是对幼小的儿童产生更大的影响。我们能从大人的发言中了解到，大人们小时候有多害怕火灾、对火灾的恐惧感是如何折磨他们幼小心灵的。”（前述著作）

这里阿德勒所说的“一般的社会新闻”指的是为大人而写的新闻，而不是从孩子的角度去写的。

最近，每次看到新闻报道卷入孩子的恶性事件时，我都很担忧孩子们看到这些报道会不会变得把他者视为敌人，认为这个世界是危险的地方。

一旦把外部的世界看成是危险的，会有可能以此为理由不去外面，也有可能不再积极与他人建立关系。的确，这个世界并非“粉红色的世界”（前述著作），也有事故、事件或灾害发生。为了确保孩子们的安全，采取预防措施是必需的。但是，即便如此，也不能过度煽动孩子们产生不安感。我想帮助孩子们不要以为犯罪、事故、灾害就是世间常态。的确，让人痛心的事件每天都在发生，但是也有人比以前还要关注孩子们上学路上的安全问题，我希望孩子们能把这样的大人当成是自己的伙伴。

问题不仅仅是这些影响孩子们的外部影响。（前述著作）孩子们之所以会把他者视为敌人，把世界当成是危险的地方，最大的原因就是来自学校、家庭里大人对孩子的接触、交往方式。

在大人的责骂中长大的孩子，不会重视语言，反而爱感情用事，自然而然地想用武力来解决问题。当然，把大人当成反面教材的孩子也不少，然而，不得不提，孩子爱使用武力、轻视生命，很大原因是受了大人的影响。

虽然方法比较委婉，但是，阿德勒很想把孩子们培养成，不是只考虑自己、觉得自己好就可以的自私的孩子，而是可以替他人考虑的孩子。阿德勒的这种心愿有没有实现了呢？很遗憾，这个愿望还没有实现。

对他者的贡献

“人生意味着对整体做贡献……生的意义在于贡献、对他者的关心、协助。”［《有关人生之意义的心理学（上）》］

阿德勒称，对这种说法有人会提出反驳唱反调：难道不应该先考虑自己吗？考虑他者，一心谋他人的利益，那么我们自身的利益怎么办？不会受到影响吗？阿德勒说这种人犯了一个大错。

的确，“给予”是重要的人品之一，但是不能过度。

“人真的想关心他人，想为公共目的而有所作为的话，首先就要照顾好自己。如果给予这件事有一定意义的话，那么首先，我们自身就得具备这种可给予他人的东西。”（前述著作）

若想给予，自己就要先具备可给予的东西。阿德勒提倡的不是那种为他人做贡献而不考虑自己、牺牲自己的人生方式。阿德勒将为他人牺牲自己人生的人称为“过度适应于社会的人”。（《儿童教育心理学》）的确，自我牺牲的人生看起来很伟大很美好，但是我们不可以倡导大家过一种一味为他者牺牲的人生方式。即使有人在站台看到掉在车轨上的人，因为害怕而僵在原地没有施与授予，我们也不能责怪他。

问题是，有些人是把贡献、协助想成是自我牺牲行为，不想为他人做贡献、也不想协助他人。“只对自己感兴趣，把外界视为困难重重的危险地方、把他者视为敌人的孩子。受到‘只考虑自己’式教育的孩子”才是我们要解决的问题对象。（前述著作）这些孩子，不知道该如何协调自己和他人的关系，只会在意自己，根本不会去考虑他人。

抱着这种想法，把他者视为敌人的人，实际上，倒不是因为他者是敌人，所以才不会走进与他者的关系之中。像前面所述，当一个人感觉到自己是在为他者做贡献时，才会觉得自身有价值，而只有认为自己有价值时，人才会有勇气走进与他者的关系之中。然而，将他者视为敌人的人，怎么可能愿意为敌人做贡献呢。因此，也无法感觉到贡献感，也不会觉得自己有什么价值，因而拒绝进入与他者的关系之中。

整体的一部分

感觉到自己可以待在某处，这就是我们所说的归属感，是人类最基本而最大的欲求。

阿德勒在维也纳设立了一家儿童咨询所。有一次，一个孩子和父母一同来做咨询。当时这个咨询是公开进行的，当众做心理咨询，这在阿德勒派的心理咨询活动中并不罕见。因为阿德勒认为通过观摩他人的咨询过程，也会间接地找到共通点，也会因此而找到自身问题的解决方向。

但是，在当时心理咨询被公开是受人反对的，都说无论是对孩子还是对父母，都是有害的。（霍夫曼《阿德勒的一生》）实际上，孩子们站在很多观众面前做咨询的过程中，反而受到了很大感动，感受到他人与自己产生了共鸣，也得知他人对自己抱有关心。“通过这一过程，孩子们会更加强烈地希望能成为整体的一部分。”（《儿童教育心理学》）

之所以这样想，是因为他们已经认可了他者是自己的伙伴。“会更加强烈地希望能成为整体的一部分”，可想而知，他们是感到了自己是整体的一部分，所以才会想要为他者做贡献。

有些人把这一想法称为全体主义，这个词让人联想到一些不好的事情，可谓是“全体”被人恶意乱用的结果。实际上，这个“全体”变得臭名昭著，起因是一党一派统治整体。［田中美知太郎《柏拉图II哲学（1）》］理应考虑国家利益的人，却只专注于谋私利。而且，还假装为整体考虑。这与阿德勒所说的“人是整体的一部分”，根本就是风马牛不相及的两件事。

共同体感觉

阿德勒作为军医参加过第一次世界大战。在兵役服务期间趁休假的机会在常去的中央咖啡馆（Cafe Central），在一帮友人面前首次披露“共同体感觉”这一理念。（霍夫曼《阿德勒的一生》）

阿德勒考虑到，实质上组织化的杀人和拷问的战争不可取，因此，很突然地（给人这种感觉）、开始使用起了“共同体感觉”（Gemeinschaftsgefühl）这个词汇。

那么这个共同体感觉究竟是指什么呢？我们来听听Sicher是怎么说的。Sicher以亚里士多德的“人是社会性动物”（《政治学》）为论证。他认为，人与他者有千丝万缕的关系，人所做的事情是整个关系网中的局部，也是与他者之间的合作协助关系（interdependence）中的一部分。（The Collected Works of Lydia Sicher）人与世界具有无法隔断的关系，不管以什么形式、总会先给予对方。

比如，向池子里投一颗小石子，水面上会形成水波，水波会逐渐消失，但是它的影响会一直持续下去。人是“整体的一部分”（Sicher，ibid.），不可能被世界隔离、独自生存。人也在不断地接受世界的给予。只有我自己幸福，他人皆不幸，这种情况是不可能存在的。我们想要自己幸福，必须得考虑全体的幸福（Sicher，ibid.）。必须考虑我们能为这个世界做什么。

从这个意义上，有些人已经意识到了自己是生活在整体里的局部，自己在对整体产生影响、自己和这个世界是相互协助关系。Sicher将这种意识称为社会意识（social consciousness）、社会觉醒（social awareness）（ibid.）。这和阿德勒所说的共同体感觉一致。

然而，就因为提倡“共同体感觉”思想，阿德勒失去了很多友人。因为他们都认为根据价值观而形成的思想并不科学。的确，阿德勒认为个体心理学是价值的心理学、价值的科学（《生活意义》），他也主张共同体感觉是“规范化的理想”。（前述著作）之所以需要将共同体感觉理想化，是因为阿德勒反对人们去适应现有的社会。

我有一次在地铁上遇到一个年轻人。他就坐在我旁边，突然问我“您在读什么书呢？”我们经常会在地铁上看到坐在旁边或对面的人在读书，心里不免会好奇他们在读什么书，但是很少有人会开口问对方。所以当他开口问我这句时，我很惊讶。我告诉他我在读一位精神科医生写的书，他回答道:

“我有抑郁症，周围的人都在劝我住院治疗。大人们告诉我应该适应这个社会。可是，这等于让我死啊。您说我该怎么办好呢？”

他在尽全力反抗别人强迫自己适应这个社会。个体心理学绝对不是一门教人们如何适应社会的心理学。我们在前面提到过普洛克路斯忒斯的床的故事（《儿童教育心理学》），社会制度是为个人而存在的，相反的设定是不成立的。的确，个人要想被解救，就得有共同体感觉。但是并不意味着像普洛克路斯忒斯所为，让个人适应社会这张床。

而且，共同体感觉中的“共同体”是“无法到达的理想”（《难教育的孩子们》），绝对不是现有的社会。此处的共同体，是当前自己所属的家庭、学校、职场、社会、国家、人类等，以及过去、现在、未来的人类乃至活着的以及死去的人类等全部都包括在内的整个宇宙。（《理解人类本性》）并不是指大人们说服你一定要适应的现有社会。

相反，有时候我们还会碰到坚决反对现有社会共通观念和常识的情况。当年纳粹强迫人们做出表态时，很多阿德勒派别的人表示反对纳粹，结果被拉到集中营遭到杀害。阿德勒派曾经一度几近灭绝。（霍夫曼《阿德勒的一生》）

被称为“social interest”的理由

共同体感觉的原语是Gemeinschaftsgefühl，阿德勒英译时特意选择了social interest这个词汇。共同体感觉的“共同体”，如前面所述，并不是指现有的社会。social interest这个翻译，并不强调人与共同体之间的关联性，而是将重点放在了social上、即对于人际关系的关心（interest）、对他者的关心上。

Gemeinschaftsgefühl，还有其他的翻译，如communal sense、social sense等几个表达方式，其中阿德勒最喜欢的是social interest。他指出这个翻译的优点在于，“关心（interest）比感情（feeling）、感觉（sense）更接近行为”。（Ansbacher，Introduction．In Adler，The Science of Living）比起被动的个人（reactor），更强调作为行为者（actor）的个人。

“关心”的英语是interest，这在拉丁语中是inter esse（est是esse的三人称单数），即“位于中间，或处于之间”的意思。“抱有关心”是指，对象和我“之间”（inter）有一定的关联性（est）。对方身上发生的事并非与己无关，而是有某种关联性，唯有我们这么认为时，才能算是对他者抱有关心。

关心的对象，并不只是眼前的人。阿德勒曾经这样说过。

“中国某处的孩子们挨打时，我们应该受到指责。这个世界没有一件事与我们无关。我总是在想我能为改变这个世界做点什么。”（Bottome，Alfred Adler：A portrait from life）

对他者的关心

阿德勒说的道理其实很简单。抱有共同体感觉，是指对他人抱有关心。阿德勒一而再再而三地强调，改变一个只对自己感兴趣的人，让他们变得也对他人感兴趣的重要性。我们必须把self interest（对自己的关心）改为social interest（对他者的关心）。

共同体感觉是，判断一个人是否认可他者的存在、对他人抱有多大关心的标准。而且，有共同体感觉的人关心的不是他人为自己做什么，而是关注自己能为他人做什么。而且，往往并不止于关心，他们会想如何才能将这些关心付诸实践，真正为他人做事，为他人做贡献。

有些人不想认可他者的存在，或者即使认可了他者的存在，也认为整个世界是以自己为中心在转的。我们在前面考察的神经症生活方式的人，就是这样看待自己与世界之关系的。

阿德勒说“对自己的执念”（Ichgebundenheit）才是个体心理学要重点攻击的靶子。（Alfred Adlers Individualpsychologie）

共鸣

阿德勒很重视“共鸣”。要想理解对方，必须先将对方和自己视为同一。（《难教育的孩子们》）比如，“如果换作我的话”把这句挂嘴边，把自己的看法套用在对方身上，（这就是前面所提的“属性化”），用这种做法根本就不可能正确理解对方。我们需要站在对方的立场上，设身处地地为对方考虑。要想与对方产生共鸣，并非易事。但这才是共同体感觉的基础。

阿德勒说，“用他人的眼睛看、用他人的耳朵听、用他人的心去感受”（《个体心理学讲义》），这就是共同体感觉的正确定义。不是“自己”，而是以“他人”的眼睛去看、听、感受，这样才能产生共鸣，才能获得共同体感觉。

比如，走钢丝的杂技演员差点从钢丝上掉下来时，台下的观众看着会十分揪心，他们能够感同身受，替演员捏一把汗，心里会感觉到恐惧。还有，想要杀人时，不能将对方和自己视为同一，所以杀人犯往往都会避免去正视对方充满恐惧的眼睛。看到它，杀人犯就无法对其下手了。杀人时用布去盖住对方的眼睛，这种行为不是替被害人考虑，而是因为杀人犯自己不敢看到对方眼睛才会这样做的。

战争

不仅仅是个人之间的杀人行为。阿德勒指出，战争是“为拯救人类文明、进步与人类文化，必须废除的人类最大灾难”。（《儿童教育心理学》）阿德勒在服兵役期间，趁休假在谈及共同体感觉时，质问他人凭什么不让人们反对战争，因为在他看来战争“等于是组织化的杀人和拷问行为”。（霍夫曼《阿德勒的一生》）有人问作为军医他对这场战争有什么印象时，他回答作为军医，目睹了人们内心的恐怖和切实的痛苦，他还强烈指责奥地利政府为了继续战争而不停地重复撒谎。阿德勒就是在这个场合上，提到了共同体感觉。

我们来看看前面提到过的“共鸣”要是放在战争这个问题上会如何作解释。战争不停止，是因为人们的共鸣能力、想象力严重不足和严重缺乏而引起的。

战争中总会有“这个人”或“那个人”死去。看到死者的脸，人是无法继续战下去的。发射导弹的士兵会接受专门训练，以确保他们不去联想具体个人的死亡。他们身上的产生共鸣能力以及想象力都会被有意识地、人为地消除掉。战场上明明每天都有不计其数的人流着鲜血死去，然而，没有直接参加过战争的人，接触到的是已排除了鲜血

的、单调干燥的报道而已，他们在看和听这些报道的过程中逐渐麻痹其中，失去共鸣能力。那些毫无打算要赴前线的政治家身上根本找不到共鸣能力，这是不争的事实。

阿德勒说过“作为医生所目击的恐惧和痛苦”，他当时是在陆军医院服役，负责评估住院患者出院后能否继续服役。

我们在前面已经提到过阿德勒是不同意心理创伤说法的。但是他身为军医，在人与人残酷厮杀的战场上，一定见过不少患有心病的人。在考察阿德勒如何看待战争神经症之前，我们先来确认一下阿德勒对于神经症治疗方式的大方向。

治疗方向

怎样才能治疗神经症呢？治疗者和患者建立良好的关系，治疗者鼓励患者提起勇气，这些固然重要；但是，更基本的应该是帮助患者理解行动、症状之目的，让他们意识到自身的错误。患者必须改善生活方式。

我们来确认一下什么是神经症生活方式。具体如下：

1.不想解决人生课题。

2.依赖他人。

3.支配他人。

4.认为自己没有能力去理解人生课题。

5.认为他人皆为敌人。

总结起来，神经症者具有以自我为中心的世界观，只关心自己（self interest）。一方面，把他人视为敌人，同时，只关心他人能为自己做什么。这其实就是只关心自己的表现之一。

阿德勒想帮助他们改变自己，变得会关心别人（social interest）。这里所说的关心他人（social interest），就是前面所说的，共同体感觉（Gemeinschaftsgefühl）的英文表达。整个治疗过程和育儿、教育一样，是培养共同体感觉的过程。

要变得关心他人、而且做对他人有用的事情，就要先把他人视为“伙伴”而不是敌人。对于这一点，前面已经提过。如果可以将他人视为伙伴，那么自然而然地想为他人做出贡献。想到自己是以某种方式有用于他人的，也就会觉得自己有价值。这会给他带来自信，让他觉得自己可以为他人做出贡献、也有能力解决自己的人生课题。

即使是认为自己从未为他人做过贡献的人，哪怕为他人做过一次贡献，也会开始改变。只有相信不是过去决定现在时，神经症治疗才会变得可能。

理想化的共同体感觉

对于提倡共同体感觉的阿德勒来讲，战争会导致人与人反目成仇（gegen），在这一点上，战争和共同体感觉是两个极端对立的存在。

我对阿德勒的一生做过调查，有一件事觉得很不可思议。阿德勒虽然在战场目睹过很多悲惨的现实，却依然通过共同体感觉这个思

想，对人类表现出了十分乐观的看法。我不禁想，阿德勒在战场看到人的无数愚蠢行为，难道就没有对“他者是伙伴”的想法产生过任何动摇吗?

阿德勒认为，共同体感觉是一种规范化的理想，即使在现实中无法实现，将它作为目标和理想这件事本身才是有意义的。我们再怎么关注杀人、战争等人类黑暗的部分，也无法消除黑暗。因为黑暗不是以实体的形态存在的。请注意此处藏着关键钥匙，可用来解开阿德勒在战争中获得的“共同体感觉”思想之谜底。

具有共同体感觉的人，会和他人合作、也会为他人做贡献（Sicher，The Collected Works of Lydia Sicher）。Sicher称，人天生具备“协作”的潜力（ibid.）。不过，这个“协作”能力是需要去培养的。阿德勒说，共同体感觉不是天生具备的能力，而是“一种先天具备的可能性”，必须靠有意识的培养才能开花结果。（《神经症人格是如何形成的》）的确是一种可能性，但究竟是不是先天性的，有待论证。共同体感觉若是先天性的，那么我们什么都不用做，它也能自动发挥和发展，可阿德勒明明是在说“必须靠有意识的培养才能开花结果”。

总之，这里强调的是，协作才是人类的原生态。Sicher说个体心理学是“假设（assume）人从一开始就主动选择了协作之路”。（Sicher，ibid.）

对于竞争，Sicher是这么说的。达尔文所说的以竞争为前提的适者生存理论，和作为人生第一原则的协作是背道而驰的。（ibid.）

达尔文也意识到（《儿童教育心理学》），动物比起单独活动，在成群结队时生存繁衍下来的概率会更高。人可以选择和人合作，也

可以选择不合作。Sicher甚至说，合作是天生具备的可能性，而且也是事实，无论是从本性还是从生物学的角度上分析，非合作都是不可为的。（Sicher，ibid.）

请大家注意，Sicher说竞争是很常见但非正常的（usual but not normal），也是竞争最极大化的状态、即战争不是人类的本性（Sicher，ibid.）。我们不能说它是常见的，就能肯定它是正常的。

如此说来，大家应该能理解，阿德勒身处战争却能提出共同体感觉理论，并不是什么匪夷所思的事情。借用Sicher的说法，战争或许是经常发生的，但既不是正常的也不是人类的本性。

阿德勒指出，“一万人对一万人的战斗”（bellum omnium contra omnes）或许是一个世界观，但它不是普遍合理的。（《难教育的孩子们》）这句话以托马斯·霍布斯在《利维坦》中引用过的世人皆知的名言。人类都抱有自我保存欲，在压制别人的同时，追求自己的权利与幸福。这就是霍布斯所说的“自然状态”。

但是对于阿德勒而言，这种“一万人对一万人的战斗”，如刚刚所提到的，虽然是一个世界观，但不是普遍合理的，只有合作才是人类本来的状态，而不是争斗或竞争。阿德勒认为，人生是向着某种目标而采取的行动过程，“活着，就是进化”，人所追求的目标在本质上（sub spece aeternitas）应该是与整个人类走向完善之方向相一致的。

我在这里看到了阿德勒作为理想主义者的一面。理想主义者并不是无视现实。他们是基于现实状态，努力要超越它。值得一提的是阿德勒的基本思想，即他没有肯定现实中的竞争以及竞争达到极端时的状态——战争。

如果说阿德勒反对作为竞争最大化状态的战争，如前面所述，借用Sicher的说法，可以说协作虽不常见但属正常（unusual but normal），它才是必须给予肯定的。

当理想远离现实时，往往会被人们认为没有意义去提倡理想。但是请注意，理想一向和现实之间存在一定距离和分歧。阿德勒正是因为在战场目睹了悲惨的现实，而前面这种见解对现实产生的影响太大，所以，他才会为了躲避战争中的悲惨现实，创立了共同体感觉——这一理想化的思想。

事前理论和事后理论

“你那是理想论而已”，很多现实主义者反对理想主义者时常说的一句。首先得在现实中生活，这是起点，一切从这个起点开始，现实主义者的这个观点并没有错。但是，如果只看到现实，就容易陷入绝望，容易放弃，觉得什么都做不了、没有办法。一旦放弃，就不会再尝试改变现实。

现实主义从头到尾都在努力说明现实，但是说明并不能改变现实。对于一个抱着问题来找医生咨询的人，我们向他说明过去的成长经历才导致了你现在这些问题，过去经历才是原因，是改变不了他的现状的。现实主义被称为事后理论（post rem），理想主义则被称为事前（ante rem）理论。提出理想，人才会为了靠近理想而努力。弗洛伊德也经历过第一次世界大战，和阿德勒不同的是，他认为人是有攻击本能的。我们一旦认可了人是有攻击本能，等于为他所有的事情提供了一个事后解释，根据这个理论，人犯下杀人罪也会被解释为“没有办法”。

战争神经症

阿德勒把战争神经症划入了神经症的范畴。他说，战争神经症本来就是有精神问题的人身上才出现的症状。（霍夫曼《阿德勒的一生》）

阿德勒认为，直面社会义务或借用前面提过的词汇的话，直面人生课题时露出胆怯的人会才会患上神经症。战争神经症也不例外，所有神经症都是发生在弱者身上的。弱者，无法让自己适应“大多数人的想法”，才会采取攻击性的态度，而这种态度就是以神经症的形式来呈现出来的。（霍夫曼，前述著作）从这个角度，神经症的确应该包含战争神经症。

阿德勒认为战争是无意义，批判政府发起战争的行为，这都是后来提出的。（霍夫曼，前述著作）我不认为阿德勒一开始也是抱着这种想法。神经症者遇到一个课题就想逃跑。对一个战争神经症者而言，战争就是他所直面的课题。我们是不是应该区别对待无法逃脱的课题和可以逃脱（或必须逃脱的）的课题呢?

实际上，阿德勒在战后指责某些人错用“共同体感觉”。（The individual Psychology of Alfred Adler）。还说，不应该把战争之罪推卸给志愿当士兵、志愿服兵役的人。

阿德勒为错用“共同体感觉”的例子举了在战争中军队最高指令官明知已经快战败，还在继续煽动几千个士兵赴战场送死的事情。司令官当然会主张自己这么做是为了国家利益，也有人同意这种观点，但

是阿德勒说“不管司令官有什么理由，现在的我们，都不会把他当成是伙伴、同意他的观点了”。（《性格心理学》）

神经症患者康复后，阿德勒只能将他送回前线。这样做，等于是让他送死，可是阿德勒身为军医，只能忠实于自己的职责，他一直“陶醉”在这个想法中。有一个夜晚，他做了这样一个梦：

“我为了不把人送到危险的前线而做了好多努力。梦里，我突然有了一个想法，像是自己杀了一个人，但不知道杀的是谁。我一直在琢磨‘我到底是杀了谁呢’，于是，精神状态很差。其实，我是为了不让他送死，尽最大的努力把他送到一个最安全的部门，当然了，我是这样认为的。梦中的经历显然也是为了进一步证实这个想法而出现的，当我理解了这个梦是一个借口而已时，从此再也没有做过梦。因为当我们不再依赖梦境，而是靠伦理和道理行动时，就没必要再为了做什么和不做什么而欺骗自己了。”（《个体心理学讲义》）

阿德勒不再根据梦，而是根据伦理来考虑事情后，便提出共同体感觉中的“共同体”或之前我们提过的“整体中的一部分”理论中的“整体”与现实中的共同体是不同的。对于战争神经症以及战争神经症的对待处理方式，也按照论理来做出理性的判断。

通常，人属于多个共同体。当眼前所属的共同体利益关系，与更大的共同体利益关系相冲突时，应该优先考虑更大的共同体利益关系。当我们需要决定患有战争神经症的士兵们康复后的去处时，如果我们考虑到了超过国家层面的、更大的共同体利益关系的话，就不会因为士兵们病好了就把他们送回战场。

站在这个观点考虑问题时，对于共同体的要求、比如这种情况下你被要求为国家而战时，有时还须说出“不”来拒绝。我们在前面分析过，阿德勒所说的共同体，不是现实中的共同体。认为无条件遵从国家命令的行为就是“善”（=好）的想法并不是阿德勒所说的共同体感觉。

阿德勒的友人、作家菲利斯·伯顿在见到阿德勒之前，期待见到一个“像苏格拉底一样的天才”。（霍夫曼《阿德勒的一生》）然而，见到真人后发现他只是一个普通人，并没有说出什么特别的内容，不禁对阿德勒失望。但是，当他听到阿德勒谈论战争时，伯顿幡然领悟到阿德勒的确不是一个普通人：

“当我第一次接触到阿德勒对于战争的观点时，不禁联想到了苏格拉底。公元前404年，雅典人投降，持续了27年的伯罗奔尼撒战争终于结束。之后，没过多久是由反民主派的30人政权执政。该政权主要成员均为柏拉图的亲戚们，对于23岁的柏拉图来讲，似乎是一个参政的绝佳机会。”

然而，这个政权却变成了以斯巴达势力为后盾的独裁政权。反对派和疑似反对派的人一个个都被捕入狱被判死刑，变成了一个恐怖政治。30人政权命苏格拉底和其他四个人一同去萨拉弥斯（Salamis）强行带回一个叫雷恩的无辜的人。他一旦被带回来，就会被判处死刑。苏格拉底是怎么做的呢？其他四个人去萨拉弥斯带回了雷恩，只有苏格拉底拒绝执行这个不合理的命令，径自回了家。

“死亡对我来说一点都不是问题。我这是在用我的行动、而不是用语言——希望这个话不要听上去太粗暴——表达我尽全力坚持的做事

原则，即人绝对不能做不正当、不义之事。”（柏拉图《苏格拉底的申辩》）

第二年，30人政权被民主派的反对派用武力推翻，苏格拉底说要不是该政权及时被推翻，否则死的就是自己了。虽然苏格拉底有时候会遭人误解，但是，可以肯定的是，他不是一个毫无原则地遵从和执行国家命令的人。

就这样，雅典恢复了民主制度，不料，Mélètos以该民主派的实力者Anytos为后盾，告发了苏格拉底。苏格拉底被判死刑。要知道，这可是为了保护遭遇亡命不公命运的民主派支持者雷恩而不惜性命来保护的苏格拉底呀。正义之士苏格拉底，以国法的名义被处死。苏格拉底所说的“不正当、不义之事绝对不可为”的“正义”，并非国家的正义。苏格拉底主张，遵守自己所属的国家之法律并不是高于一切的最重要的选项。

阿德勒不再把那些患有战争神经症的士兵们看成是为逃脱战争这一课题才得病的，同样，为不正当的权利支配而烦恼的人、核电站爆炸事故后被迫离开长年居住的故乡而患上了心病的人，我们不能把他们视为只是单纯逃避课题的弱者。阿德勒要是活在当下，就像苏格拉底保护雷恩一样，肯定会与那些最根本原因——“不正”战斗到底吧。

共鸣（resonance）

本章中提及，他者是和自己一样具有自由意志的存在，无法用蛮力强行支配。话虽如此，也不能把自己化成无，去迎合他人。自己和他者并不无关，离开和他人的关系，人是无法活下去的。那我们能不

能谁都不去支配、也不受人支配、坚持自己的同时，与他人建立关系呢？

有些事情我们无法强迫他人，那就是爱与尊敬。“爱我吧”“尊敬我吧”。我们无法强迫他人来做这些。我们能为了成为一个值得受他人喜欢和尊敬的人，做出与之相符的行动，但是，仅此而已。他者如何看待自己，如前面所述，这不是我们自己的课题，而是他者的课题，既没法让他者爱上自己也无法让其尊敬自己。既然我们无法用强迫的方式和他者接触，那么接触他人的正确方式应该是什么呢？

森有正说道：

“里尔克的名字在我内心深处引起了共鸣，我突然毫不犹豫地、明明白白地悟出了我真正希望的是什么、究竟离它有多远等。”（《旅途中的天空》）

此处，需要注意的是，森有正将里尔克对自己产生的影响定义为“共鸣”（resonance，我内心的共鸣）。即不是支配、被支配的关系，而是两个人处于完全独立的立场上，在对方心中产生共鸣。

我们在后面会谈及“给予勇气”，所谓“给予勇气”，并不是这个词表面上所表达的那样给他人勇气的意思。阿德勒说，勇气这东西只能靠自己从有勇气的人身上学到。（Adler Speaks）。有勇气的人，会使他人引起共鸣。这就是阿德勒所说的“勇气会传染”（contagious）的真正含义。（ibid.）

对等关系

有可能产生共鸣的与他者的关系，是对等且横向关系。阿德勒说感觉到完全对等是比较困难的。

“命服侍的人和支配的人从脑子里完全剔除这等关系，感觉到双方是完全对等的，这即使是在今天也还是很难达到。（但是），有了“对等”这一想法，就已经是一大进步了。”（《性格心理学》）

“感觉到完全对等，即使是在今天也还是很难达到。”阿德勒这句话放到现在也无人能反驳，这是一件很悲哀的现实，但是，“有了‘对等’这一想法，就已经是一大进步了”这句话很正确。

“男性与女性的共生，必须以男女双方不是服从关系，而是一种伙伴关系、是一个劳动共同体为前提。这件事，即便现在也只是一个理想，但是至少它能作为一个标准来让我们看到人类文化进步了多少、离那个理想还有多少距离、失误是从哪里开始等。”（前述著作）

阿德勒很早就指出对等的人际关系之重要性。今日，男女对等关系，谁都觉得是理所当然的。然而，即便如此，还有很多人认为，尤其是在意识层面上男性比女性处于优势。即使没有很赤裸裸地说男女不平等，但是他们的言行举止暴露了他们内心的想法。而且，很少有人认为大人和孩子是对等的。在职场，很多人认为上司比下属要高人一等。不管是哪一种，只是知识、经验、肩上的责任轻重的不同而已，作为一个人是对等的。除非平等观念作为一种感觉来渗透到人的内心，而不是作为一个大道理来存在，否则阿德勒所说的一切都是无效的，而且还可能被人误解，误用和乱用，给我们带来坏处。阿德勒说。

“如果想一起开心生活，就要彼此将对方视为对等人格。”（《神经症人格是如何形成的》）

“我们必须把孩子们当成朋友、当成对等的人。”（《儿童教育心理学》）

阿德勒说“现在还只是个理想”，但是，不管现实如何，阿德勒所说的对等的理念、理想如果是正确的，那么我们在日常生活中就应该为了实现这一理念而做出努力。

想要支配人是问题自然要解决，除了这个，对那些想支配自己的人，我们不能采取默许的态度，更不能主动卑躬屈膝地迎合和服从对方。阿德勒说道：“有一种人，对很无聊的事都会表示感谢、还总为自己的诞生而找理由。”（《性格心理学》）“总为自己的诞生而找理由”读到这句，我想起太宰治的《二十世纪的旗手》中一句著名台词“生为人，请原谅”。无论是谁，不是因为他做成了什么、而是因为他来到了这个世界、此时此刻还活着，这个事实本身就是有价值的。不用为这个找什么理由。

Chapter 6　memento mori——老·病·死（记住你终有一死）

人终究一死。谁都知道这个道理，不过很多人看上去似乎忘记了这一点。本章中，就让我们一起来看看人在死亡之前经历的老、病。这些并不只是让人避讳的、给我们的人生投下阴影的主题。那么我们应该怎么做才能对这些主题抱有正确心态呢？

人不是不死之身

小学时代，我相继失去了祖母、祖父、弟弟。通过这些经历，之前从未想到过的“死亡”，在我心里变得十分重要。假如人死了一了百了、所有的归于无，那在活着的时候不管多努力、做了多少好事、岂不是都没有意义？我死了之后，会不会没有人会记得我曾经在世上存在过呢。要真是这样，那人活着还有什么意义呢？假如说人活着还有意义的话，那究竟是什么意义呢？这些问题，现在的我会有意识地进行思考和分析。但在当时，年幼的我在没有任何人的帮助下要想明白这些问题还是很有困难的。

谁都无法逃避老去

年轻的时候我们很难想象自己老了会怎么样。直到有一天，我们突然意识到父母老了，而之前我们一直都以为父母永远都会年轻不会

老去。理性告诉我们，其实我们自己也和父母一样正在老去。然而，对这一点似乎没有太大的感觉。变老，不是一天两天的事情。

年轻的人，患上疾病时，会经历快速老化或弱化。不过，年轻人因患病而出现的老化现象，如身体能力的丧失感很多时候只是暂时的，会随着康复而消失。但是，我们所泛指的“老去”是恢复不了原状的。自己感觉还很年轻，但是牙没有以前结实了、小字号看不清了等，我们的身体会迎来各种变化。每当遇到这种情况，就不得不承认自己变老了。除了这种身体衰弱的症状以外，还有健忘症加深等，会对生活带来很多不便。

有关价值的问题

身体和智力上的衰退对生活带来不便，但是变老本身其实不是问题。随着变老，贬低自己的价值，这种想法才是我们要解决的问题。

我们身处在一个由职位高低来评判一个人价值的社会。一旦退了休离开了工作岗位，很多人会体会到一种失落沮丧的情绪。阿德勒说过，在评价一个人的时候，工作的价值往往会起一个决定性作用。（über den nervösen Charakter）

一个人判断自身价值的标准是工作的话，一旦离开了工作，就会认为自己变成无用之物，要么从此丧失主观判断力听凭孩子的提议，要么就变成一个十分嘴碎的批评家。（《儿童教育心理学》）

归属感的确是人类的基本欲求，但是，并不是只有工作多年的职场才是我们唯一的归属，只不过很多人离开了职场后，心中的不安会

陡然加剧。有人把退休后的时间视为“无归属感的时间”，也有人将其视为“可获得重生的有意义的时间”（城山三郎《生活在无所属的时间里》），要想改变前者的心态，并非易事。

一向习惯用生产性来判断一个人的价值，从来都按“能做什么、不能做什么”来做判断基准、有生产性的人才是有价值的人，这种人一旦变老，因为体力衰弱而导致生产性减弱、做不到的事情越来越多，就容易受到挫折，也很难接受自己老去的现状。

随着年龄增加，身体衰弱、健忘症也在加深，生活上会出现各种不便。于是，就过低评价自己，产生强烈的劣等感。（über den nervösen Charakter）劣等感是指感觉自己不如别人、是一种很主观的感觉，而老化不是主观的感觉，这种差异才导致各种问题出现。

一些女性评判自身价值的标准就是年轻和美丽，因此，到了更年期后，“苦于找寻吸引人们视线的方式、经常怀疑自己是不是得到了不公待遇，采取一种充满敌意的防卫态度，心情也会经常产生波动容易陷入低潮，还会进一步发展成抑郁症”。阿德勒说。（《生活意义》）

老去并不是不幸的原因

如果，我们所有人都随着年龄增加，认为自己的价值消失、因此而变得不幸的话，那么老去确实是不幸之根源。但实际上，有的人即使老了也没有因此而陷入不幸。反而，有很多人老了之后变得更加硬朗健康，每天过得开心愉悦。

“有的人遇到身体快速衰弱或者心在犹豫不决时，认为这些能有力证明（人死了一切都会消失），从而对死亡感到更加的恐惧。”（前述著作）

后面我们会一起考察死亡是什么。不过，人们对年老、生病、死亡等必经主题的看法，会根据每个人的生活方式不同而不同。

年轻人也会生病，不过，老了之后会更容易生病，患上致命疾病的概率也会增加。所以，老去和疾病、死亡等主题有密切关联。一个人对这几个主题的看法和见解不可能不一致。虽然每个人的看法和处理方式会有差异，但是同一个人对这几个问题所采取的态度和处理方式却是一致的。

持有贡献感

面对已不再年轻、也不像以前那么能干及衰老的容颜，我们该怎么放下悲叹哀怨，依然认为自己有价值呢?

阿德勒说“我们不能劝60岁、70岁或80岁的人不再工作”。（前述著作）阿德勒的时代，这种想法被视为崭新稀奇，然而到了现代已经很正常。

阿德勒说，老人身边的人要注意不能从老人身上夺走工作。一个人要想克服老年危机，即使周围的人没能注意到，也要努力保持自身价值。不能一味地慨叹失去的年轻，要坚持以某种形式作出贡献。

但是，没必要为了让周围的人承认自身价值而像过去那么拼命努力。当我们意识到为证明什么而该做点什么时，很容易做过头。要想

觉得自己是有价值的，就需要拥有贡献感。这种贡献，不一定非得通过做什么而获得，这一点已经在前面提到过。其实，年轻时候能做的，老了之后做不到了，即使我们无法再用自己的行为为他人做贡献，事实上，我们自身的价值并没有因此而减少。

西塞罗说过这样一句话。

“老了之后也并不羡慕年轻人体力，这就跟年轻时不会羡慕牛和大象的蛮力是一个道理。有什么用什么，根据自己现有的体力状况做力所能及的事，这才是正确做法。”（《论老年》）

这句话让我想起阿德勒的一句，重要的不是别人授予你什么，而是你如何应用被授予的东西（《神经症人格是如何形成的》）

生病时，也和年老是一个道理。即使我们变得身体无法动弹、只能靠周围人的照顾才能生活，依然要觉得自己是有价值的，不过要想保持这个想法，需要很大的勇气。

接受疾病

生病，并不只限于老年。年轻的人也有可能生病。别说是现已生病者，担心害怕得病的恐惧同样会夺走活着的喜悦。生病，到底意味着什么?

荷兰的精神病理学者van den Berg说道。

“人的身体是很脆弱、且容易受伤的。真正健康的人不仅理解这一点，也会对此抱有正确的心态。有了这种想法，就能形成一种反应能

力（responsibility责任），不过这种反应能力绝对不是天生具备的。”（《病床心理学》）

请大家注意，此处“反应能力”后面加了“责任”一词，需要说明的是，不管是哪一个，都是源自responsibility，其含义为response+ability，即“回应能力”。看到眼前摔碎的花瓶，有人问“这是谁弄坏的”，有人回答说“是我”，这就是对于摔碎花瓶的行为负起责任的人。另一方面，此时沉默不回答的人，就是不负责任（即无回应）的人。

问题在于，我们如何对待来自身体的呼吁。当我们的身体发出声音时，害怕对此做出回应的人会堵住耳朵装作没听见、不做任何回应。倾听来自身体的声音，不去违背它，这才是我们所说的“接受疾病”的正确态度。

没有一个人一辈子从不生病。即使是认为自己很健康、这辈子都和疾病无缘的人，要么他还没有意识到自己已患上什么疾病、要么就是虽已注意到有异常征兆却不愿意承认而已，其结果，有一天突然病倒。突然病倒，这只是一个表面现象。

看似是有一天突然病倒，其实是病人一直都没有倾听身体发出的声音而已。我母亲49岁就因为脑梗死而去世，并不是没有过任何前期征兆。每月会出现一次呕吐，还会伴有剧烈头痛。可是她总说是更年期障碍，拒绝看病。

我在50岁时，心肌梗死突发而倒下。在倒下去之前是有一些症状的，比如，走到车站的时间会比平时长两倍，这个明显就是异常征兆，可我却以为是运动不足而引起的肌肉衰退。对身体不适的症状做

出了错误的判断下了错误的定义，我在倒下去的瞬间才意识到这一点。人总是因为不愿意直面生病这个现实，才会用一些错误的解释来搪塞身体发出的声音。

我们在前面提到过，当我们突然意识到别人的视线，抬起头发现是有人在看着自己时，因为对方已经在注视着我们，我们的视线就会相交。同样，即使我们对身体的声音做出了回应，往往都是为时已晚。倒不用因为这个而自责，但是，如果可以，还是早点注意到更好吧。没必要变得过分敏感或疑神疑鬼或出现强迫症症状。但是需要正视平时再健康的人也是有生病的可能性的，要做好准备，时刻倾听身体发出的声音，这样才能及时捕捉和察觉神身体发出的声音。

康复

虽然因为心肌梗死倒下，但幸好得救了。有一天，护士告诉我。

“有的人以为这次得救就能高枕无忧了。但是，您还年轻，一定要注意休息，要有决心借此机会重启一次人生，加油哦！”

以为“得救”就能高枕无忧的人，一旦脱离了危机，就会回到原来的生活状态。也有人是都到过生死边缘却依然没有吸取任何教训。

康复并不是指恢复到和未生病之前一模一样的健康状态。因为，未必在未生病之前就是健康的，而且有的疾病是想回到原状也回不去的。倒不是说生病本身有什么深刻意义。没人愿意生病。但有时候也会因生病而得到一些好处，因祸得福的那种。生病的人有资格说这种话，但是未生病的人千万不要说这种话。要知道，对于一个被疾病缠

身的病人来讲，无论说什么都不可能成为安慰。所以其他人千万要忌讳说出这种话。我们再来谈谈，康复是指什么、应该从生病的经历中学到什么。

和身体建立新关系

犯了心肌梗死而倒下的我，醒来后等待我的是心脏康复训练。心脏康复是指，患有这种病的人突然移动身体时血管壁有可能会破裂，因此需要靠运动练习慢慢加大走路距离，先从“平地步行”开始，再到爬楼梯运动，要一步步地恢复心脏功能。

康复训练不是意味着单纯恢复心脏功能的训练。康复（rehablitare）的拉丁语含义是指，再次（re）给予能力（habitare），而不是恢复到原状。

这种重新获得的能力会达到什么程度呢？如果康复训练只是为了恢复功能而进行的，那么一旦发现没有恢复的希望，医生和患者很有可能就会中断、放弃这个训练。然而事实上，我们不能因为看不到希望而中断康复训练。

因脑梗塞而倒下的免疫学者多田富雄，说有一天他的脑子里突然闪过一个想法。（《寡言少语的巨人》）手脚的麻痹源于脑神经细胞的死亡，因此再回到原状是不可能了。“功能恢复”，不是指神经恢复到原状态，而是是创造出新的神经细胞。多田说，这是另一个自己、一个崭新的自己诞生的过程。自己现在是一个脆弱、迟钝的病人，但是体内蕴含着无限可能性，一个崭新的多田在体内胎动。这是一个不

受任何束缚的沉默的巨人。虽然原来的自己已无法恢复，但是，新的生命即将在体内破壳而出。多田说自己要努力享受这一过程。

生病固然会失去很多东西。但是，即便很难恢复时，人体还是有潜力创造出新的人。我们需要每天做出努力，好让刚刚睡醒的新人不再睡去。

伙伴的存在

多亏生病，我意识到了“伙伴”的存在。要是没有生病，那么我可能都没注意到这一点。当时我在两所学校讲课。我跟他们联系，告诉他们我住院了，其中一所立即将我开除。另一所却说，“不管什么条件都行，您一定要回来啊！”当时还不知道病情会怎样，但我听到这句时暗暗想一定要再次站到讲台上。

获知我住院消息后，很多朋友百忙之中不远千里来医院看我，对此我心中很是过意不去，但，同时觉得，活着真好。妻子每天都到医院来看我。生病是一件有意义的事情，对此我一直都持有反对态度，想生病怎么可能会有什么好处。然而，当我发现原来有那么多人都在真心祈愿我早日康复时，我的想法改变了。

病者对他人的贡献

即使这样，我还是觉得自己给很多人添了麻烦而感到过意不去。

直到有一天，我想到一件事。如果我们的立场反过来，朋友住院了，我也会顾不上拿起东西就去医院看他，而且也不会嫌麻烦。去看望别人时，如果对方露出难色嫌我打扰，那我就会马上离开。但不管怎样，去不去是由探望的人决定的。这一点，住院的病人是无法左右的。

我还注意到一点，即使因为生病什么都做不成了，但是，仅仅是活着，也算是一种贡献。站在一个探望病人的人的角度考虑时，病人不管是什么状态，只要得知他还活着，那么就会感到欣慰和开心。得知我得救后真心替我开心的人很多，对于这一点我倒是有点意外。不过，即使我生病后什么都做不了了，也有人愿意接受这样的我，单单是知道了这一点，我的想法就改变了。我不再以行为来判断人的价值，而是认为人的价值在于它的存在本身。

当时，我女儿在上高中，每天帮母亲做晚饭。不管是出于什么契机，如果女儿因为做晚饭这事而获得了成就感和贡献感，那么我就是对女儿做了贡献。当然我对这种想法依然有一些抵触心理，但至少通过这样想，不再为自己只是个大包袱、给别人添麻烦而烦恼痛苦。

我在生病倒下前和父亲分开生活，他会经常给我打电话诉苦，说自己身上的各种不适，声音听起来总是虚弱无力。但是自从我生病之后，父亲的声音变得有力。一年后我做了冠脉搭桥术（CABG）。出院日期决定后，父亲甚至提出开车来接我出院。最终我还是拒绝了，但是现在想想，父亲当时似乎忘了自己也是个病人，状态十分乐观。这定是因为他觉得可以为生病的孩子做贡献。

后来，我的注意力放在了自己的病情上，没有太去关注父亲。父亲以前经常为自己的病打电话给我，此时，很少打来电话，大概是因

为顾虑到我的病吧。就这样，在我手术过了一年后我才得知父亲患上老年痴呆症而且病情一直在发展。

我生病虽然给父亲添了麻烦让他担心，除了这一点，同时也激发了父亲的生存欲望。病人即使在行为层面上没有任何作为，但是如果与病人接触的人以某种形式获得了成就感和贡献感，那么，病人就已经是为对方做出了足够多的贡献。

无时间岸边

van den Berg说道："所有的事情都是随着时间在移动，然而，患者却被冲到了'无时间'空间的岸边上。"（《病床心理学》）

一个人生病后，明日显然不再是今日的延长线。所有预定都要取消。生病了，谁能知道明天会怎样呢。探病的人经常"以不容置疑的口气教病人做这做那、说这样能让他尽快恢复"（前述著作），作为病人听到这种话，实在是高兴不起来。当然，探病的人是没有恶意的，只是大都喜欢说，"没事，你很快就会好起来的"。

病人在生病之后可以看到之前未能注意到的事情。van den Berg说道：

"对于人生误解最深的，不就是健康的人吗？"

生病的初期，或许会对自己所处的状况抱着"我可能活不到明天了"的消极态度。不过，有件事只有患者能看到，而医疗组和周围的人却看不到，那就是"明天，有可能根本不会到来"。健康的人往往坚信明天肯定会到来。其实是健康的人误解了人生。

明天或许不会到来，不光是对患者，对谁都一样。明天的自明性被推翻，是有积极意义的。生病会使人改变对时间的看法。

没有明天，人会变得十分强大。有时候我们会看到得了不治之症的人、老人开始着手做一些在旁人看来根本无法在有生之年完成的事情。有常识的人，会试图阻止这种看似无谋、欠考虑的尝试。但是，请大家想想，病人、老人为什么会想到这么做呢。对他们来说，着手才是重要的，而完成并不是最终的目标。对于这一点，我们会在最后一章考察。

好好活着

人生所剩下的时间之长短，并不会改变一个人的生活方式。像心肌梗死这种病，从发生症状到死亡为止的时间很短暂（当然，这是可以治好的病）。而在一定程度上可以预测病情发展以及死亡时间的疾病，病人就能在剩下的时间里按照优先顺序来完成想做的事情。但是，不管我们什么时候死亡、不管有没有被医生宣告没剩下多少日子，真正重要的事情都不应该去拖延。

有关死亡我们会在后面谈及，此处，只是简单谈一谈我的看法。我所向往的人生是，不去介意死亡是什么、也不去介意未来所剩下的人生是长还是短而过活的人生。

苏格拉底说过，“我们必须考虑如何才能把我们手中所剩下的时间最有效地利用起来，好好地活下去”。（柏拉图《高尔吉亚篇》）

这句话对应苏格拉底另外一句名言。

“必须珍惜生命，不是说只是活着就好，而是，要好好活着。”（柏拉图《克里托篇》）

阿德勒说：“人生虽然是有限的，但是其长度足够让我们活出价值。”（《儿童教育心理学》）只要长寿就能说有价值吗？并不是。长寿本身并不能让我们的人生变得有价值。

第一次意识到死亡时

人活着绝对躲不开的主题是死亡。即使我们在平时完全忘记死亡而去忙碌过活，遇到生病时候还是会想到死亡这个问题。不管是什么病，我们都不能100％肯定它不会致死。即使不生病，也会遭遇事故、灾难，这都是有可能的。人最后必定要迎来死亡，这个事实也一定会对人的生存方式产生某种影响。

活着，总会目睹他者的死亡。但那毕竟是第三人称的死亡，而不是我自己的死亡，不是第一人称死亡。因此，明知人终究会死，但我们内心深处总会心存侥幸感觉自己是不会死的。

死亡是什么？对于这个问题的处理方法之一，是放弃回答。本身就没有答案或很难回答的问题，放弃思考就可以了。但问题是，“死亡是什么”这个问题实在太强大，强大得我根本无法忽视它的存在、偷偷绕开它。

前面我也写过，上小学时，祖母、祖父、弟弟都先后离我而去。我的心情很低落，什么都不想做，甚至没有力气活下去。可是周围的

大人们却依然能够谈笑风生、仿佛没有发生过一样。他们一如既往地忙碌生活，我不禁好奇他们为什么能够做到这一点。

根据阿德勒的报告，从事医疗工作的人中很多都是在小时候、在周围人身上经历过死亡、疾病。我曾经有一段时间天天都在想着死亡这个问题，根本没有心思做其他事。直到后来，终于摆脱了这种状态，并且开始系统研究关于死亡的问题。起初，我以为死亡这一主题是所属于医学范畴的，花了很长时间以后我才意识到原来不是。我是在高中时代遇到哲学的。

作为生的一部分的死亡

希腊哲学家伊壁鸠鲁说过:

“死亡在各种坏事中被誉为是最为恐怖的、没有之一，然而，对我们来说，它根本不算什么。因为，只要我们还存在，死亡是不会存在的，而当死亡存在时，我们已不存在。”（伊壁鸠鲁Epicurus《说教与信函》/ The Extant Remains）

刚刚我们也谈到过，我们虽然可以目睹他者的死亡，却无法亲身目睹和经历“我自己的”死亡。我只有在死亡的那一刻才能第一次经历“自己的”死亡，只要我现在还活着，死亡就不会到来。生与死互不相容。

即便如此，死亡之所以恐怖，是因为我们知道它肯定会到来。虽然活着的时候我们无法经历死亡本身，但是，他者的死亡一直在提醒我们，告诉我们自己终究也会一死。

而且，我们谁都不知道这个死亡具体会是什么方式。有人说自己有过临死体验，临死（near death）是走到死亡近处的状态，而不是死亡本身。如果一个人真正体验过死亡后告诉我们说死亡并不可怕，那么或许我们就不会再怕死亡了，只可惜这是不可能的。

而且，虽然我们从理性上知道死亡是不可逃避的，但还是愿意想成：我是不会死的。即使受到了濒临死亡的重伤，心中还是会抱着一丝希望，认为自己定会得救、不会死。我当时犯了心肌梗死而送去医院的过程中，感觉到死亡会是一件很孤独的事，但可以肯定的是，我心里对生还是抱着一丝期待的。

后面我们会看到，生与死虽然是相互不容，但同时死亡也是生的一部分。因为，世上根本不存在没有死亡的生、直到死的一瞬间都可以不去考虑死亡的生。

不安的含义

想到死亡，感到不安的人很多。有的人会把这些不安、恐惧作为逃避人生课题的借口。有的人会说，与其这样，那还不如死了更好。还有的人，只是很茫然地感觉活着太辛苦、不想活下去。说这些话的人，目的很明确。阿德勒说。

“有趣的是，这些人经常主动去想过去、死亡等主题。仿佛是为自己的解释做论证一样。不管是过去还是死亡，几乎都有相同的作用。之所以回想过去，是为了用过去来“抑制”自己，真正的意图不易察觉、也是一个十分讨喜的手段。不想做事而到处找借口的人，往往会

害怕死亡、害怕生病。或者应该说，这些人认为万事皆为空，他们强调人生实在太短暂、无法预测会发生什么事。”（《性格心理学》）

害怕死亡、疾病，以此为借口达到“不做任何事”的目的。觉得很难完成课题，害怕失败会导致自尊心（pride）和威信受损的人，当然不会去尝试做课题，而且，一想到做课题、万一遭到失败就会受到种种打击和刺激，终究受不了这种巨大压力，宁愿主动选择死亡。

请注意，他所希望的不是真正死亡，而是放弃自己直面的课题。为了逃避人生课题而搬出来的种种借口，被阿德勒称为“人生的谎言”。

阿德勒想方设法帮助那些认为自己没能力面对人生课题而失去勇气的人。问题是当一个人已经开始把“想死”挂在嘴边时，是很难帮到他的。阿德勒总说“预防比治疗重要得多”。在他们还没有生出求死欲望时，就要帮助他们觉得自己有价值，从而有勇气去解决课题。

以上所述，即使我们解决了为逃避课题而选择死亡的问题，人终究一死依然是不争的事实。至今为止，古今中外从来没有一个人能逃过死亡。这件事，从某种意义上来讲，是一种救赎。所有人都不会死，只有自己会死，这是一件很恐怖的事情；但事实上，任何人都不例外，都会死去。

即使这样，如果还是害怕死亡、无法逃脱死亡的恐惧，那么这已经是属于“人生为人”这一层面的问题了。

不把死亡无效化

为了逃脱死亡的恐惧，有人会把死亡无效化。即认为死亡只是从这个人生转移到其他世界的途径，实际上人并不会死亡。还有人认为，和活着的时候相比，人死后也不会变无，而是以另一种形式继续存在，只是其存在形态会发生变化。

失去了父母的我，对这种想法不是不能理解。如果可以的话，我很想再见到他们。不过不管这个想法对还是错，总之任何死亡都是一种别离，所以它总会让人悲伤。如果是非常不公、不合理的死亡，那么失去所爱之人的悲痛更是不可承受的。这也是人之常情。

但是，我不认为将死亡无效化的方式就能治愈悲痛。我们可以用某种合理的方式说明死亡，根据这个说明或许能早点从悲伤中解放出来，即便如此，死亡依然是和死者之间的别离，定会带来悲伤，偏偏有些人一定要压抑这种悲痛，导致自己陷入病态的悲痛之中，从而导致感情变得麻痹而迟钝，出现PTSD（创伤后应激障碍）等症状。

死亡不是一件令人悲伤的事，为了死者，留下来的人也要更加努力，尽快振作起来——我是绝对不会对一个失去家人的人说这些话。我会说，死很悲痛。即便这样，也要振作起来。虽然很伤心，但生者毕竟还要活下去。不能放任自己被伤痛吞噬掉。如果离去的人以某种方式得知生者的现状、看到生者陷入如此巨大的悲痛之中，一定会为此难过的。

不可抗力是存在的

对于一个抱着某种问题来做心理咨询的人，我一般不会说“这不是你的责任”。或许我这样说，他们就能感到好受一些，但这解决不了任

何问题。

但是，遇到灾难时没有救出家人而难过的人，我们必须告诉他，除了接受“当时别无选择”外没有其他办法。倒不是说，凡是自然灾难中的死亡就得全盘接受。我不认为这样想就能让人释然。

在看护父亲时，我已经为他采取了安全之策，以免父亲发生意外、跌倒受伤。然而，他还是深夜不慎跌倒，导致腰椎骨折。明明是很小心照看的，结果还是发生了意外，过了许久我都未能摆脱自责。而这种时候，我们需要承认不可抗力的存在，而不是自责。

对他者的死亡

我们无从得知对于一个正在死去的人来讲死亡是什么。对于这一点我想在后面细谈，此处，我们来看看对于他人，死亡具有什么含义。

胎儿与是否满足医学上的判断标准（有无自我意识等）无关，只要是母亲感觉到了胎动或者即使还感觉不到胎动，只要医生通知她怀孕了，那么胎儿就不再是“东西”而是一个人。

在人死亡时也会发生相同的事情。死者的灵魂消失或自我意识是否会消失等对留下来的人来讲，都不是问题。对于留下来的家人而言，无论死亡是什么样的，死去的人永远都会活着，这一点丝毫不会受到影响。我们常说死者在我们心中永生，此处，完全可以按照字面意义来理解。

按照这种想法，哪怕有一个人还记得死者，那么对那个人而言，死者便是永生不灭的。我们可以希望别人不要忘记自己，但是无从得知到时候对方会记住我们多久。

有人说我永远都不会忘记故人，实际上这相当难做到。我们不可能一直都为死者悲伤。也不可能就此不再回到日常生活中去。有一天，我们会在无意中发现自己已经忘了故人，也不再梦见故人了。

如同，病人获得康复的过程，也是他人对他的关心在减少的过程。一直都记得故人，实际上是很难做到的。即使发现自己忘了故人，我们也没有必要为此而责备自己薄情。

重松清的小说中提到丈夫在妻子患癌症去世后，从护士手中拿到了妻子生前写给自己的信。（《那天之前》）用美工刀开封后，他发现里面只有一张信纸，上面只写了一句。

“忘了我也可以哦。”

作为生的一部分的死亡

死亡本身比较特殊，然而它并不是和生分开来、单独存在的。我们必须面对，躲也躲不开，这一点上，死亡和其他人生课题基本上无甚区别。的确，从程度上来讲，它比其他任何课题都沉重得多，这是事实。但是，我们在面对死亡时，无疑会用和面对其他课题一样的方式去面对。

当死亡靠近时，必须改变之前的人生方式的话，就只能说明之前的人生方式有问题。

如果一个人一直都不太在意和关注别人对自己的夸奖、承认和认可，那么即使是没有来世、现世还没有得到回报、而且因为没有来世永生得不到回报，也不会因此而感到失望。相反，如果一个人一直都很在意别人的夸奖赞美、承认和认可，靠这些来活着的，那么自然会很在意自己死后，生前那些善行是否会被人夸奖、被认可。

挨骂的孩子没有再做出问题行动，这只是因为他害怕，怕挨大人骂、怕受罚，抱着这种心态而活到现在的人，现世中犯下错误且还没有被人发现，那么会因为害怕死后会受到惩罚而努力活下去。

死亡可怕吗

害怕死亡的人很多，但是，死亡不一定就是可怕的东西。就像我们无法对他者进行属性化一样，我们不能把死亡当成是已知对象将其进行属性化。死亡是超越所有理解（包容）的。这个世界上的他者并不全是可怕的人，同样，认为死亡一定是可怕的想法过于极端。害怕死亡，等于明明无知还自认为自己熟知是一个道理。

伊壁鸠鲁说，死亡并不可怕，因为在我们死之前死亡并不存在，等我们死了，我们就已经不存在了也没必要再害怕死亡了。这在前面已经提到过。不过我们认为，死肯定是存在于生的。对于一个害怕死亡的人来讲，死作为预期焦虑（anticipatory anxiety）而存在于他的生命中。这不是死本身，但也不能因此而学伊壁鸠鲁看待死亡，因为伊壁鸠鲁的说法就和看到恐怖东西时闭上眼睛掩耳盗铃装作没看见的孩子无甚区别。要知道即使闭上眼睛，可怕的东西依然不会消失。

死亡，或许是一生中最大的“善”。（柏拉图《苏格拉底的申辩》）

“那个世界，好像还挺好的。要不怎么会但凡去了那儿的都一去不复返呢。”（高山文彦《送别父亲》）

读到小说的这个部分，我不禁感到惊讶，居然还可以这样看待死亡。

“要讲给自己听。别人实现的，自己也一定能做到。”（安托万·德·圣·埃克苏佩里《人类的土地》）

圣·埃克苏佩的这句话，我想对看护类报考生说。因为它适用于死亡。

“人终究一死。既然不能逃脱，那就接受吧。这就是我嫂子的看法。”（内山章子《嫂子鹤见和子的病床日记》）

内山和兄长鹤见俊辅有这样一段对话：

“‘死，挺有意思的。这还是第一次经历呢。’嫂子这样说。哥说，‘是啊。人生真是充满了惊喜啊。’两个人说罢，哈哈大笑。”

我还没有经历过死亡。但是，既然从古至今谁都要经历的话，那么，虽然还没有经历，可以放到最后、作为压轴戏来经历也不坏。所以，不用再为死亡提心吊胆了吧。犯了心肌梗死倒下去以来，我花了很长时间，终于想明白了这一点。

但是，如果现在再发作一次，能否保持冷静理性对待呢？其实我心里也没有太大的把握。“既然不能逃离，那么，就接受吧。”鹤见说

道。但有一点必须讲清楚，“那么”的之前与之后，这两者之间可是有很大距离啊。

不管死为何物

总之，虽然我们依然无从知道死亡到底为何物，但是，要说我们的生存方式取决于死亡的话，这未免太说不过去了。

一个人如果和爱人共度了一段美好而充实的时间，就不会去在意下次再见面的时间。然而，明明一起待了很久却还是没有得到满足的人，会把更多的期待放在下一次见面上。因此，在分别之际会想方设法和爱人约好下一次见面的时间。

事实上，“现在”可以见，并不代表以后还能再见。今天见到了对方，并不能保证下一次还能见到他。同样，一个人要是对当下的人生十分满意的话，对于生的最后一瞬间等待自己的死亡究竟是何物，大概就不是什么太大的问题，也不会是什么大问题。

一想起很年轻就去世的母亲，我不禁会想，她这辈子都是献给了孩子，自己的事从来都放到最后，那么她是否得到了回报呢？直到有一天，我读到了Carl Hilty的一句话。

“人世间，之所以有的人该受罚而未受罚，依照我们的看法，是为了将我们的理论正当化。既然我们所有的感情在这个世界没有结算完，那么必然会到下一个世界继续。”（《不眠之夜》）

但是，我不能同意Hilty所说的，即恶人不受惩罚、好人没有得到回报、因此就能证明有来世。对于一个无法证明的事情寄予希望，没

有很强大的信仰是做不到这一点的。

即便如此也要活下去

不管死亡为何物，都不是问题。有件事可以肯定，死亡即别离。至少，我们在这个世界是再也见不到死者了。

如果我们死了，会不会遇到生前关系亲密的人呢？不知道。只要我们还活着，就无法相遇，我们不能因为想遇见他们而选择自杀。虽然生的终点是死亡，但是生者要解决“活下去”的人生课题，生才是我们要重视的问题。不能比生还优先考虑死亡。

不死的形态之一

虽然我们不知道死为何物，但是我们也可以选择做一些事。

比如，我们可以为下一代种树。古代罗马的哲学家、政治家西塞罗引用了斯塔提乌斯（Publius Papinius Statius）的一句话“为了下一代种树”。（《论老年》）种树，是一种比喻。现在播种，不一定能活着看到结果。即使看不到结果，通过给后人留下什么，人可以实现不死。阿德勒说。

“（人生的）最后一个考验是对年龄的增加、死亡的恐惧。有的人确信可以通过孩子这个形态或者对文化发展做出贡献来实现自己的不死，他们不怕年龄的加剧和死亡。”（《生活意义》）

阿德勒说过，时间有限、人到了终点必定要面对死亡，对于一个面对死亡、只求自己不从共同体完全消失的人，可以通过对全体的幸福作贡献来达到永生。我们可以举孩子和工作为例子。（Superiority and Social Interest）

内村鉴三说过，有三样遗物谁都能留下，而且是“最大”。即金钱、事业、不是思想而是生活方式。而且是“勇敢而高尚的一生”。（《留给后人的最大的遗物》）

留下“生活方式”要比自己获得永生重要得多。即使没有留下任何有形态的东西，每次后人提到他的生涯时便能联想到他花了一辈子去传递的东西而且也能正确理解的话，这才是我们所说的“不忘故人”的正确含义。

我们只有认为死亡并不可怕时，才会想到给后人留下什么。被死亡的恐惧所俘虏的人，根本没有多余的精力去考虑自己死后的事情。因为，他们之所以对死亡抱有恐惧，归根结底是因为他们的生活方式本身就是以自我为中心的。

Chapter 7　如何克服生活之苦难

我们在前面提到我们现在的生活方式是自己选的，既然这样，那么从今往后该如何活下去也可以由自己来选择。要想做到这一点，首先，要摆脱一直以来对人生、世界及自身所抱有的看法和见解。本章中将基于之前的内容，考察具体怎么做才能摆脱如此疲惫不堪的生活。

“不是我的错”是不够的

或许，听到别人说“这不是你的错”，就能使你感到好受些。我在一位咨询师的书中看到过，“把所有的错赖在别人身上就好、你现在之所以感到痛苦，正是因为你没有达到这个境界”。

但是，靠这这种方法根本解决不了问题。在他者身上，或是在过去我们所经历的教育和成长背景上寻求我现在的痛苦之根源，根本就是于事无补毫无意义的。这个方法最大的问题在于，这么做等于把自己的责任模糊掉。

看长处而不是短处

我们提过阿德勒的一句：

“人们只有感到自己有价值时，才能产生勇气。”（Adler Speaks）

此处的勇气，是指面对人际关系并走进人际关系中去的勇气。比如，赤面症实际上是为了不进入与别人之间的关系而存在的，那么只解决症状是达不到根治的目的，医生应该帮助患者感觉到她自身的价值。但是，很多人从儿童时期就听人数落和评价他没有什么价值，长大成人后，他对自己的短板和缺点可以很快就能说出一二来，然而，至于长处却不知该从何说起。

我们有必要换一个角度去思考。一直以为是弱点和短板的特点，能不能成为我们的长处呢？短处和长处，往往不是孤立存在的，看似短处的特点，其实可以作为长处来发挥的。如果把一个人的短处比作为突出的角，那么我们不可以砍掉它，因为砍掉了，我们或许能成为没有角的圆滑的人，但是少了角，从此就变成了一个小气的人。缺了这个角，我们连“独角人”（译者注：独角人，在日语中是指比别人出色的人，此处为双关语）都做不成了。

我们试着从不同的角度去考虑一下这些短处吧。比如，集中力差，可以视为有能力同时进行多个事情。有的人开始读一本书，但当他感觉这本书对现在的自己并无太多帮助时，会毫不犹豫地放弃继续阅读，我们可以视为他有决断力，而不是当作他很容易厌烦一件事情。

我的人际关系能力一向都比较差，我一直认为是自己性格“阴沉”导致的。认为性格阴沉，就不会觉得自己有价值，也无法喜欢上这样的自己。久而久之，就会对自己形成一种固定的看法。

实际上，我从别人那里听过很多过分的话，也有很多不开心的记忆，但至少，我从来不会故意用恶言恶语伤害别人。我总会替别人考

虑，总会想别人会如何接受我这些言行举止。这样的我，与其说是“阴沉”，是不是可以评价为“体贴、细腻”呢?

当然，过度考虑自己的言行举止、过分介意他人的脸色，虽然很讨喜，但是也会因此而变得不敢说自己想说的、不能做自己真正想做的。但是，完全不顾及他人的做法也不对。

通过贡献可以感到自身价值

除了用长处替换短处的方法以外，还有一种方法可以使人感到自身价值。阿德勒引用了前面的例子后，又说道。

“人只有在自己的行动有益于共同体的时候，才会感觉到自身是有价值的。”（ibid.）

我不是没用的、我在用某种方式做了有利于共同体（比如家庭）的事、我对这个共同体是做了某种贡献的；我们只有得到这种想法时，才会感到自身的价值。

阿德勒在这里采用了“我的行动有利于共同体时”这一表达方式。但是如果只用这一个标准，那么刚生下来没多久的婴儿、没有旁人帮忙就无法动弹的病人、需要有陪护的高龄者就算不上是有贡献的。实际上，他们的存在本身就是对家庭的贡献。

做过陪护、养过孩子的人都会有感触，如果照看的对象不同寻常，睡得太安静，反而会担心对方。看到发高烧而发出呻吟的孩子，虽然平时也嫌弃过孩子太淘气陪他玩太累，却还是会希望他能赶紧恢

复健康。活着本身就是一种喜悦，孩子、年迈的父母也都是如此，仅仅是存在本身就已经在为家人做着贡献。

不光是有所作为，仅仅只是存在便是一种价值；有了这种认识，便能鼓起勇气建立与他人的关系，阿德勒心理学上的“给予勇气”便是指这一过程。

具体来讲，向对方说出“谢谢”“帮我大忙了”等。为什么要这么说出这些呢？倒不是说想让对方下一次也做出这种行动，而是要帮助他们，在听到“谢谢”“帮我大忙了”后感觉到自身的价值，从而有勇气面对人际关系。

这件事也适用于自己。即使我自己没有做什么特殊的事情，我现在的状态本身就是有价值的，有勇气接受现在的我。我现在的模样和状态就是有价值的。一个人如果对自己没有这种基本信赖感，就会要么想变得特别好、发现自己变不好，就会走向另一个极端，想变得特别坏。其实我们需要的是“有勇气做个普通的自己”。前面也说过，普通，并不是指平凡。首先，需要觉得自己现在这个状态是有价值的。只有一个人抱有足够的勇气时，才能这么认为。能够这样看待自己的人，也不会对他者抱有过大的期待。不会对自己抱有脱离现实的理想，能够正常地与现实中的人接触和交流，不对他者鸡蛋里挑骨头般地纠结细节，能够接受事物的多样性。

那些认为自己没有价值的人，是为了不与他人建立人际关系，不能认可自身的价值。他们认为一旦与他人建立了关系，走进了现实社会，定会受伤、也会遭到喜欢的人的拒绝。

但是，人一旦觉得自己对他人是有贡献的话，就会觉得自己有价值，这种贡献感离开了他人是无法产生的。没错，人际关系是很烦琐复杂的，也是苦恼之源泉。但是我们只有走进人际关系中，才能体会到生的喜悦。从来没想过自身价值的人，听到他人对自己说一声“谢谢”时，会大吃一惊吧。因为这时他才意识到自己也能对他者做贡献。

“谢谢”“帮我大忙了”这种话，可以对他者说。但是，我们不能期待他者对我们说这些话。听着赞美长大的人长大后也会强烈希望以某种方式得到他人的认可。“谢谢”“帮我大忙了”能帮助他者感觉到贡献感，有的人甚至期待他者对自己说这种话。我曾经在护士学校、护士大学长期授课，问过学生为什么要选择被人托付生命的护士这个职业，他们告诉我，就是想听到出院时患者、家人说“谢谢”这一句。我不禁想，那送进ICU、手术室的失去意识的患者是不可能道谢的。到时候，被分配到这些地方当护士的人还能不能继续工作呢?

摆脱被认可的欲望

“谢谢”本来是重点放在他者身上，我们注意到他者所做的贡献时，会向对方道谢。然而，认可欲求特别强烈的人总是期待他人对自己道谢，还认为是理所当然的。他们希望他人用“谢谢”来认可自己的行动。

从小听着父母、老师的各种赞美夸奖长大的人，不管做什么都想听到别人的夸奖和认可。如果得不到夸奖，那就换一个方式，改做坏事、让父母和老师都来责怪自己，用此方式来受人瞩目。当他们长大成人后，依然会有很强的被认可欲求。

不可否认，人受到认可当然会比较开心。但是，我们并不是为了得到他者的认可而活的。就算是我们满足了他者对我们的期待，这只是我们活了他者的人生而已，算不上是活了自己的人生。

意外的是，很多人无法摆脱这种认可欲求。这种人，如果自己做的事得不得别人的认可，就放弃继续做事。小孩子在走廊里看到地上有垃圾，就会先看看周围。他在想，有没有人在看着我捡垃圾呢。我不希望大家变成这种只在有人看着的地方才会捡起垃圾的孩子。

一般来讲任何人都有这种被认可的欲求。但是，被认可是绝对必要的吗？并不是。反而，这种被认可欲求引发的问题还很多。谁都有的，不一定就是正确的。被认可欲求到底什么地方有问题呢？如何才能摆脱它，变得自由呢？

有了贡献感，被认可欲就会消失

包括没有人对自己说“谢谢”、得不到他人的认可等情况在日常生活中会经常发生。

刚生下来不久的婴儿，不管父母怎么照顾他，也不会说“谢谢”。没有父母的照顾，孩子是活不下去的，因此不管孩子会不会道谢，父母都会继续照看孩子。没有哪个父母会因为孩子没有道谢而弃孩子不顾，但是对于一个被认可欲十分强烈的人而言，育儿并非易事。

我在照顾患有痴呆症的父亲时，有一次出乎意料地听到父亲说“谢谢”。我很惊讶，也很开心，要知道父亲并不是总说“谢谢”的。但是，我也不会因为父亲不说“谢谢”而对他生气。因为我并不是为了得到他

的感谢而照顾他。有时候父亲的怒气会突然爆发，我也会很受刺激，第二天都不愿意见到他的脸，这也是常有的，但是因为自己生病而减少了外面的工作量后，也能多出更多的时间照看父亲了，对此我深感庆幸。即使两个人发生了冲突，即使父亲不说“谢谢”，照看父亲这件事还是让我有了一种贡献感。比起育儿，看护（陪护）对被认可欲强大的人来讲，是一个更大的挑战。

有的人，甚至希望自己的每个行为都能换来对方的“谢谢”，得不到就会心存不满，这就是被认可欲。有了贡献感，就不会再期待他人的“谢谢”了，因为没必要再让他人关注自己所做的事情了。

一个人的被认可欲，只要有了贡献感就会消失。通过自己的行动，获得了贡献感，即使不被任何人认可，也不会再去介意。因为对伙伴做了贡献，即使不被认可，也不会去介意，但是把他者视为敌人而不是伙伴，那么，自己做的事如果不被认可，就会觉得自己被迫做了牺牲，再说，明明将对方视为敌人，还要为对方做贡献，这不能不说是一种伪善吧。

我们使用“贡献感”这个词是有理由的。如果你以为只有做特殊事情才算是做了贡献，那么，贡献这件事就太难实现了。实际上，我们需要达到一种状态：即即使没有以有形态、看得见的方式做贡献，仅以“存在”本身就能感到对他者做出了贡献。在这一基础上，如果行动上也能做出贡献的话，就更是锦上添花了。这倒不是说我们只要自认为自己在贡献、自我满足就万事大吉了。

被认可欲，会依赖于他者。但是贡献感不需要依赖他者。不管他者是否认可自己，都能获得贡献感。就像你自己不用为了满足他者的期待而活，他者也不是为了满足我们的期待而活的。即使我们做了正

确的行动，也依然免不了有不认可的人，我们没有理由因此而发怒。想要被认可，就得迎合他者的价值标准，关注和在意他者如何看待自己，不得不选择一种很不自由的生活方式。

还有一个原因导致他们被迫过上一种不自由的生活方式。所谓认可、夸奖是有能力的人对没有能力的人所做出的评价。只有在纵向人际关系中才会产生。陪着伙伴去做心理咨询的人，等心理咨询结束后，伙伴对他说“等了我这么久，好厉害啊”，他也不会因此而感到高兴吧。想要被认可的人，等于是想被认可你自己是无能的。用拍马屁来哄上司开心、让他认可自己的人，实质上是主动摆出了“我是无能力者”的姿态，主动站到了人际关系的最底层。听到这里如果你还想被认可的话，那可真是太让人感到意外了。

不去满足他者的期待

子女结婚的时候，大多数父母都会反对。即使不是很强烈地反对，很少会见到哪个父母一开始就十分满意、百分百地祝福子女幸福。是要和自己喜欢的人结婚，让父母悲伤或生气呢，还是放弃和自己喜欢的人结婚，好让父母放心呢？似乎只能二选一。和自己喜欢的人结婚，同时又不让父母发怒、悲伤的事情是不可能的，你要是这么想，那么，父母的反对就是预料之中的事情，像等待台风过去一样，你只需要耐心等待父母的混乱状态消失就好。

且不论子女结婚时父母会有什么感情，这种感情，父母只能靠自己解决。父母对子女的结婚怎么看、对子女的结婚表示什么态度，这是父母自身的课题，不能把自己的课题推给子女让他们来解决。也就是说父母不可能强迫子女放弃和父母不满意的对象结婚。

当然，子女可以好好对父母说明，说服他们同意自己的结婚，并为自己祝福。这是可能的。所以，请不要还未尝试就先放弃，说父母肯定不会听自己，即使遭到了反对，也要耐心说服。

要知道这是你们自己的人生，我认为，不和自己喜欢的人结婚而去选择父母推荐的对象、这种事绝对做不得。让我吃惊的是，竟然有人为了不让父母悲伤，放弃和自己喜欢的人结婚。他们认为，结婚不是只有两个人的问题，如果父母不认可自己的结婚，那么自己和喜欢的人结婚也没有意义。

被认可欲的问题之一，就在这里。明明是自己的事，还希望被人认可。这种人优先考虑的是他者的意愿，而不是自己的。

孩子结婚时尊重父母的意愿而不是自己，其实这个行为背后还隐藏着一个目的。如果此时听取了父母的意见，和父母所希望的人结婚的话，看上去似乎很体贴孝顺，但是实际上在将来如果婚姻遭到失败，就可以有借口说当时要是不听父母的话就好了，可以把责任推卸给父母。当然，和父母认可的人结婚，没有坚持自己的主张，责任其实在子女身上。

高中时期，拿到英文作文课的试卷后，我突然有种感觉，觉得这可能不是老师自己出的题。下课后，我就去书店，翻了几本英文作文相关试题集。果不其然，老师是按照其中一本的试题出的。

我立即买了那本。第二天预习时，很想看看试题的标准答案。当然了，我没有一开始就去看答案。但是，先自己做完后去看答案总该可以吧？于是，按捺不住心中的渴望，看了标准答案。照着答案，修改了自己的作文。不是照抄，只是做了参考而已。

第二天去上课。课上，学生会上讲台答题。老师一边解说，一边修改学生的答案。我的答案是看了正确答案后做的，当然不会出错。老师没有做任何修改，还说了一句。“你的英语很棒啊。”

听到这句后，我就想着不能辜负老师对我的期望。看了标准答案写出了完美的试卷；靠这个得到了老师的认可，可这丝毫不能帮助我提高英语实力。

即使到了现在，写英语文章依然是我的弱项。为了克服这个“我不会”的想法，只能每天勤奋努力。但是，自从听到“你的英语很棒”这句赞美后，我就有了一种错觉，觉得自己应该很会英语才是。不自觉地逃避英语实力差的现实，不肯去正视问题。

不去活在可能性里

后来，我到一所大学教古希腊语。有一次，让同学们把希腊语翻成日语。有一个学生始终保持沉默，就是不愿意开口。那个学生会很多门外语，会英语、德语，还会法语。不过，看到很难的古希腊语，第一次碰到了自己不会的语言。我问他为什么不回答。他说，不愿意让老师认为自己是个差学生。

但是，对他来讲，重要的是学到那门语言，而不是得到我的好评和认可。如果他不回答，我就无从得知他不会的是哪个部分、错在哪里。当然也有我的责任，我的教育方式尚有不足。学生如果只考虑得到老师的认可，就不可能学到真正的知识。

我对那个学生说："即使你做错了这些题，我也绝不会因此而认为你是一个'差学生'。"从那一次开始，他就再也不怕自己犯错。他的希腊语很快得到了很大的进步。

超越劣等感

上小学之前，祖父总是对我说"长大了要上京大啊"。那时我并没有听懂祖父的意思，只是隐约觉得要是进了京大，大人们会夸我。虽然不知道具体意思，不过，有一点可以确定的是，要想进京大，就得聪明、就得学习好。

但是，进了小学不久，我发现自己算数差。因为暑假开始之前期末考试中我的算数得了"3"分。我家在学校附近，从学校到家走路要花30分钟，我在途中多次放下书包，掏出通知单来确认，但是不管看几次，算数成绩依然是"3"。"糟了，这样下去，京大是去不了了吧。"我心想。也许有人会说5分满分制的话，"3"已经够好的了。但是，劣等感跟真正的实力无关，它和你自己怎么认为有关。如果你觉得自己比别人差，认为自己不行了，就真的不行。

阿德勒说过，劣等感谁都会有，它会"刺激人做出健康而正常的努力、以求成长"。就因为有劣等感，人们才会努力、求进步。只是，此时的劣等感并不是指与他者比较而产生的劣等感。如果你得了"3"分，不用和别人竞争做比较，只需要努力、比现在的你更优秀就可以了。

努力

不管是否被认可，无论是学习还是工作上，要想达到熟知的程度，就只能靠努力，除此之外没有其他第二个捷径。不过有时候，公开说要努力、看上去十分勤勉的人会遭人嫌弃、反感。反而，看起来不太努力的人容易得到别人的好感。还有人提倡，扔掉手中的书，从经验上学习，果断上街去经历。笛卡尔说过“到了可以不用老师监督的年龄后，我果断放弃了通过书籍获取学问”。（《方法论》）请注意这不是指他就此放弃了阅读，应该理解为他不再认为只有读书才是发现真理的唯一且最有效的方法途径。笛卡尔不可能就此放弃读书。我们不能完全按照字面意义来理解笛卡尔的这句话。

为什么有的人想让自己看上去不是很努力学习的呢？这么做是有目的的。万一失败了的话，他们就能找到借口，说因为没有尽力、没有足够努力才失败。

自尊心强的人害怕受伤。他们有时不做该做的努力就去参加考试或干脆就不参加考试。因为这样做，可以为不好的结果找到借口。他们会说：“我要是努力，肯定能得好成绩呢。”

说这种话，就等于是“走钢丝的演员”，知道脚下铺着网，即使从钢丝上掉下去，也会有柔软的丝网接住自己，没有任何危险，不会受伤。（《儿童教育心理学》）

有很多人热衷于类似不用限制食物、不做运动也可以减肥的方法。还有只需听听就能讲出英语的学习方法呢。即使我们真的靠这些方法成功地减肥、会英语了，要想继续保持体重、英语实力的话，依然需要付出努力。否则，现在的成功就很难继续保持下去。不得不说，不付出努力就想成功的人，根本就是缺乏认真劲。

有一次，我遇到一位出租车司机，聊过这种话题。

“有您在车上，其实不应该说这种话。但是，老实说，一旦有乘客上车了，那么，剩下的就是安全送乘客到目的地就可以了，这段时间不算是‘工作’。对我来说，什么才是真正的‘工作’呢？应该是从客人下车到下一位客人上车为止，这段时间不能只是漫无目的地开车。在哪里、什么时间能遇到客人呢？我需要时刻考虑这些，努力搜集相关信息。抱着这种心态开十年车，就能改变之后的十年哦。就会说（今天没什么客人，运气真差）的人，根本就做不成这份工作。”

即使是短距离的客人，如果客人数量足够多，也算是不小收入吧，不过只是满足于这种情况，遇到客人少就抱怨运气差，抱着这种心态，是不会想为了改善现状而采取措施的。他的人生也不会有任何改变。毫无作为，有时会将事情变得更糟。

倒没有必要故意炫耀自己有多努力学习，但是，尽可能地付出努力还是需要的。如果你都已经很努力了还是没有得到好成绩、没能通过考试，的确，是很遗憾。那么就请接受这个结果，期待下一次会更好，继续挑战、继续努力。

万事开头难。没有人一开始就会骑自行车、会游泳。再怎么难，需要自己解决的问题，最终只能是靠自己来完成。没人能替代自己。如果坚持下去，开始不太会，再过一段时间后，就会做了。这是真理。

有一次，我还教过立志当钢琴家的高中生英语。她说自己从三岁起就开始学弹琴。我问她：

“有没有想过要放弃钢琴？”

“从来没有。”

“那有没有觉得练习钢琴很辛苦？”

“从来没有。”

她回答得十分干脆。

从来没有人强迫她学钢琴。她有一个好的环境可以开心地弹琴，当钢琴家的决定也是她自己来做的。只要是自己喜欢的事情，努力就不会觉得辛苦。老师、父母误以为学习、练习钢琴等是一件必须咬牙才能坚持的痛苦的事，然而这是错误的。要知道，为学习一件新的事情，是需要付出努力的，而这个学习过程本来就应该是很开心的过程。

具备若干勇气

前面我们说过，有了贡献感，就会有勇气走进人际关系中。此时的勇气，不一定是很特殊的勇气。不会游泳，还敢跳进水中，这种行为和勇气毫无关系。这种只能算是无知野蛮的“勇气”。

法语中，勇气（courage）前面还会加上冠词，du courage。大学的时候，我的法语老师用“若干程度的勇气”来形容这个词，给我留下了深刻的印象。觉得这个比喻很有意思。

我们缺乏的不是能力，而是“若干程度的勇气”。一点点勇气能改变人生。他者，不全是可怕的。并不是因为他人可怕才不愿意和他们接触，而是为了不和他人接触，才决定把他们看成是可怕的存在。

除了人际关系以外，工作也是一样的。并不是能力不足。只是因为我们自己觉得做不到，自己给自己加以限制，不想付出足够的努力而已。从而，也给自己留了一定余地、留下了一些可能性，自欺欺人，说“我要是再努力，肯定能成功”。

有的人还以他者的评价作为自己不解决课题的借口。我在学生时代听指导教师说过一句话。“你这人不擅长写论文啊。”之后的几十年，我一直都无法摆脱这句话的影响。实际上并不是因为老师的一句话才导致我认为自己不擅长写东西，他的话只是一个契机而已。我是为了不面对这个课题，找出了“自己不擅长写东西”的借口。不擅长，所以不去写，这样就没人评价我了，这才是我的真正目的。

阿德勒说“我们能做任何事”。（《个体心理学讲义》）他在晚年将活动据点移到美国之后，这个主张受到过很多人的攻击和批评。他们提出，这句话太武断，必须考虑才能、遗传因子等其他因素的影响。

阿德勒引用了罗马诗人维吉尔乌斯（Publius Vergilius Maro）的话，说到“你认为你能做到，所以才能做到”。（《儿童教育心理学》）这不是什么精神主义的理论。这是在为我们敲响警钟，让我们看到：认为自己做不到——这个想法一旦形成，就会成为一个固定观念，一直存在于你的整个人生当中，阻止你继续进步，会害你一直停留在原地。（前述著作）然而，实际上，我们能够赶上并超越。

阿德勒说，才能不是遗传、孩子可以摆脱套住自己的限制，他用自身经历——数学为例子说明了这个观点。［《有关人生之意义的心理学（下）》、霍夫曼《阿德勒的一生》］

有一次，老师陷进了一个看上去根本解不开的问题上。只有阿德勒一个人解开了那道题。通过这一成功，阿德勒对数学的心态完全改变。他变得喜欢数学了，抓住所有机会培养和强化自己的数学能力。阿德勒说，通过这个经历他发现人有特殊才能、与生俱来的能力根本就是错误的想法。

我们说过阿德勒主张“我们能做任何事”在美国受到了批判。阿德勒解释，这句话不能按照字面意义来解释，而是要与孩子们的问题事例结合起来考虑。说这是为了帮孩子们解决问题时，为了让教育者和治疗者持有乐观主义信念而提出的观念。（霍夫曼《阿德勒的一生》）我倒是认为，阿德勒没必要做出这种解释替自己辩解。

阿德勒女儿亚历山德拉·阿德勒不擅长数学。有一次她没有参加考试就回了家。“你怎么了？这么简单、谁都会的问题，你不会真的以为自己做不到吧？你只要做，肯定能做出来。”听到父亲这一句，亚历山德拉在很短的时间内拿到了数学课第一的成绩。（霍夫曼、前述著作）

搬出才能、遗传学的人，只是想以此为借口，逃避人生课题而已。热衷于赌博的人，因为和钱有关，会很谨慎而严谨地计算。如果是赌马，他们会去掌握一切和参赛马匹相关的信息，从名字到每一匹马的性质、特征会倒背如流了如指掌。

医疗机关有了失误，家人在投诉医生时，会努力学习相关专业知识，再难解的医疗知识都难不倒他们。手术之前，他们只会对医生说“拜托您了”，哪有这么大的热情去学习这些。然而当他们面临法庭审判时，就马上变成了另外一个人。就连律师，看到他们如此敬业的态度都不禁感叹，而且表示遗憾，说手术之前怎么就做不到这些呢。

上了年纪的人，慨叹说已经不能像年轻时候那样记东西了。那么，上了年纪后，他有没有付出和学生时代一样多的努力呢？并没有。如果不是遇到逼不得已的情况，比如学分不够就得留级这种情况，很多人就不会认真学习。稍微努力，如果进展不太顺利，就会立即放弃。

但是他们要是知道学习的乐趣，即使没有考试约束，不用他人强迫，也会主动去努力学习。如果还像学生时代那么花时间去努力的话，其实，大多数事情还是能够完成的。不过，学生时代只是为了应付考试而学习的人，没有什么必要的话，估计就不想再学了吧。

不管做什么事，就算真的与才能无关（而很多人都认为与才能有关），只要花上一定时间就能攻破，如果没有足够的动机，很多人还是不会愿意付出努力去学习。

学习不应该只是为自己而做的，它必须是为别人贡献而进行的。一个人只想通过学习考入名校、出人头地飞黄腾达——或许这些词已经被淘汰无人再用——那么，一旦得知无望，就会立即放弃学习。

失败的勇气

阿德勒提到过几种失败。

相同失败重复很多次，这是个问题。但是，没有人从来都不失败。通过成功，我们什么都学不到。相反，通过失败，我们可以学到很多东西，失败使人成长。唯有失败才能学到东西，这句话丝毫不夸张。失败，不会挫伤勇气。重要的是，失败后该怎么做。

具体来说，因失败而失去、遭到破坏的东西，尽可能地恢复到原状，为了不再重复相同失败、思考今后该怎么做，这些都是必要的。如果，你伤害了别人，那就去向对方认罪，这也是负起失败责任的方式之一。失败后毫无作为，那么必定会犯下相同错误，也无法从失败中学到任何东西。

有时候，人们不愿意承认，而故意去掩盖失败的事实。其实失败这种事根本不可能掩盖得了。有时候我们会看到某企业领导们待事情败露后才会召开记者会向众人低头认罪，没有比这个更丑陋的了。

害怕失败的人、但凡有一丝可能性就想掩盖失败，他们对课题本身并不关心。他们只对与课题相关的人际关系抱有关心。一个人因害怕失败后别人如何看待自己以及别人对自己的评价是否因此而降低而放弃课题的话，那么可以肯定的是，他从始至终只考虑了自己。

失败的话，肯定能从中学到东西吗？不一定。因为有的人会以失败为理由，放弃继续做课题。

掩盖失败、被发现才低头认错的人，当然不可能从失败中学到东西。这种人只考虑自己。重要的，不是介意失败时别人怎么看待自己，而是为了挽回失败，再一次进行挑战。

不完整的勇气

这是指要有勇气承认失败的可能性。人一旦认为自己绝对不可以失败，那么，但凡有一丝失败的可能性都不会去面对课题。我们在前面看到过，怕做错而不做希腊语题的学生就是属于这一种。很多学生

在进入大学之前就已经历过多次失败，也遇到过成绩差的情况。然而，优秀的学生，不用经历太多辛苦也能轻松考入大学。也不知道是幸运还是不幸。我教的古希腊语不是一门简单的语言，那位学生可算是遇到了平生第一次难题，居然还有他“不知道”的语言。要知道秀才对这种情况往往都比较脆弱。

如果是运动，必须得和他者竞争。问题是有的人一旦得知自己赢不了，就马上放弃挑战。不管是什么人，不可能总会拿到好成绩。无法完成这个课题，只能从会做的开始做起。如果不开始，什么都没有。这就是勇气，阿德勒把它称为“不完整的勇气”。（Adler Speaks）

阿德勒把“一旦发现课题很难完成时，就想从这里逃走的生活方式”，用“是全部、还是零”来解释。（《儿童教育心理学》《神经症人格是如何形成的》）即使只完成了50，也比0要好得多。

做一个普通人的勇气

关于这个勇气我们前面也提到过。普通，并不是指平凡。我们要相信，存在本身就是为他人做贡献。如果一定要做了什么才算是贡献的话，那什么都做不成的人就无法获得贡献感。身体尚为健康时，还能通过自己的行动来做贡献，然而，随着年老或尚为年轻却得了疾病时，就无法通过行动来做贡献。即使这种情况也要认为自己有价值，是的，要想做到这一点，确实需要勇气。

阿德勒举了一个问题少年的例子。少年犯下了很大的错误，以至于他父亲下决心将他送进看管所。谁知，他患上了骨关节结核，大概有一年只能卧床。之前，少年一直以为自己不招人待见，就连父母都

不关心自己，在卧床期间，他发现周围的人都在关心自己，心甘情愿地为自己付出。少年这才知道自己错了，原来自己是受很多人喜爱的。少年出院复学后，变成了另外一个人，和之前有天壤之别，变成了招人喜欢的少年。（《难教育的孩子们》）

现在的自己就挺好，人如果对自己没有这种基本信赖感的话，就会想变得特别优秀。一旦发现达不到，就会走到另外一个极端，想变得特别坏特别差。不想变得特别优秀，也不想变得特别差，只需要拿出勇气做一个“普通”人，这才是我们的出发点。

承认错误的勇气

自己犯了错，有时候是自己发现，有时候是靠别人指出才意识到。当然有的人不喜欢被人指出错误。

我写过我在某大学教过古希腊语时的故事。犯错的不仅是学生。即便是作为教师的我，明明是比学生多花几倍的时间仔细做准备、写了讲义，在说明语法或翻译时还是会犯错。有的老师会很反感，觉得老师出错会有失权威或面子。但是重要的是学生学到知识，纠结保住自己的威信和面子是本末倒置的行为。

老师比学生多学了很多年，知识比学生多是应该的。不犯错固然最好，要想达到这一点，教师也需要不断地学习，但是即使犯了错、并且在学生面前被指出，也不用因此而感到丢人。相反，学生要是有能力找出老师的错误，应该为此感到高兴才是。

信赖他者

不用多说，这一点实在是太理所应该了。所以，反而很少每天都去提及。人不信任他者的话，一刻都活不下去。司机不会故意出车祸、会保证乘客的安全；作为乘客如果没有这点信任的话，就不可能乘坐地铁、出租车等交通工具了吧。的确，有时候也会发生大型事故，破坏这种信任关系，但毕竟这种事不是天天遇到。

在日常的人际关系中，破坏信赖关系的大型事故不会一瞬间发生。人际关系，都是基于对他者的信赖基础上才成立的。孩子和大人吵架后就不回家了，或者学生上了无聊的课以后第二天就拒绝上学了，如果相互之间信任，那么这种糟糕情况即使发生了也只是暂时的。信赖一旦缺失了，只会破坏人与人之间的关系，而不会给其带来任何好处。

无法信赖时

信赖他人，究竟是指什么呢？如果所有事情都能明确告知，就不用纠结信任与否了。信赖是指，眼下正在发生或未来即将发生的事情中有未知的内容时，需要用主观去补充其未知部分的行为。只对直接的知识或有值得信赖的论据时才去相信的，不叫作“信赖”。

为了解释方便，我们用词汇来区别吧。通常所说的“信用”，前提就是因为不信任。不只是商业往来时。如果无望还款，银行就不会借贷。在人际关系中，比如，孩子说明天开始学习，今天却没有学时，不可能因为孩子食言了就和他断绝关系。

对于未来会发生什么，我们不得而知，所以有时我们无法给予信赖。那么，只要是现在发生的事实，就都能信任吗？实际上，大人并

不是在看孩子的“现状”。孩子有一天突然没学，如果他平时是个努力学习的孩子，那么即使今天不学，大人也会认为是例外，偶尔休息也是必要的，也不会认为他从此就不学了。

然而，大人们对那些平时就给人不爱学习的印象的孩子，很有可能就认为他以后也不再学了。大人是无法相信他那句“明天一定学”。

大人不是在看“事实”，而是在给事实“下定义”。大人觉得这个孩子不可相信，那么不管他做什么都不会相信。大人会基于这种想法去看待孩子的行动，因此，孩子的任何言行举止、都只会加强不信任感，不会往信任的方向发挥作用。

不光是在不学习、犯错等方面。孩子在成长过程中，总会做出很多超出父母想象的事情。每遇到一个情况给它下什么样的定义，这是一种即兴行为。大人不是针对孩子的行动作出相信或不相信的判断。如果是信任，他们会找出可信任的证据；如果不信任，就会千方百计找出令人怀疑、不可信任的证据。

当信赖遭到背叛时

大人不信任孩子时，孩子身上会发生什么呢？我们一直是根据通常的说法提到，因为发生了某些负面事件，所以大人才会对孩子抱有不信任感；然而，不信任感具有双重含义，是无法从因果角度去看待它的。

首先，孩子是故意做出事情来让大人不相信自己的。明确地讲，就是为了吸引大人的关注。孩子希望被大人认可，也想获得来自家

庭、学校等共同体的归属感。但是，当他做了建设性的行为却没有得到认可、也未能获得归属感时，就会想通过不良的言行举止来试图吸引大人的关注。

其次，也有一种情况是孩子和大人一样，也抱有不信任感。孩子一开始是不会对大人抱有不信任感的。但是，不知从何时起，开始不相信大人的话了。这是为什么?

一个是，大人的言行不一致。孩子在大人展开正论大肆说教时，会关注大人的行动。如果大人没有做到，他就会想大人要求自己做、但是他们自己其实也没有做到。

而且，孩子知道大人想把孩子变成自己想要的那种。但是，大人的期待，只是对于孩子的课题的期待。大人希望孩子好好学习，学或不学的结果只会落在孩子身上，最后的责任也只能由孩子自己来承担，从这个角度来讲，这是孩子的课题。

那么，即使父母信任孩子，这只是父母单方面的期待而已。坐地铁、出租车的时候万一出事的话，这个结局只会降临在乘客身上，而孩子的信赖关系一旦发生了问题，结局也不会降临在大人身上。孩子可不希望连自己的课题都被大人左右、指手画脚。大人对孩子期待，那是大人的课题，大人的课题不可能由孩子来解决，知道这一点就好办了。然而大多数大人都误以为，插手孩子的课题就是自己的任务。

就这样，孩子一旦发现了大人的言行不一致或者大人想干涉自己的课题时，就不会直率地理解大人的话，总想去琢磨和揣摩大人背后的意图，就会变得不信任大人说的话了。

为什么需要信赖

对大人抱有不信任感的孩子，对整个世界都缺乏一种信赖感。他们认为这个世界充满了危险、周围的人都是敌人，但凡有机会，他人就会把自己推入陷阱。这样的孩子，不会想到帮助别人、也因此而得不到任何贡献感，自然也不认为自己是有价值的。于是，也没有勇气去着手人生课题。

美国一所学校有一个问题班。已经先后有两位老师提出辞职。校长无奈之余，就给当年就职考试中落榜的女老师打电话，告诉她如果能担任这个班的班主任到学年末，那么第二年就会聘她为专任讲师。女教师欣然答应。

校长故意没有告诉她这个班的实情。一个月过后，校长去观摩这个班。他发现学生们仿佛变了样，努力学习。大吃一惊的校长下课后夸女教师能干，说“您辛苦了”。谁知，女教师说该感谢的应该是她，让她这样一个新人接了这么好的班。

“我没有资格被你感谢……”

“哦，您是指您故意瞒着我没说的那个小秘密吗？我上班第一天就已经发现了哦。一拉开抽屉，就发现了里面写着学生们IQ的纸条。老实说，当时压力真大。他们都这么聪明，要想带好他们，我可得加油啊。”

拉开抽屉，发现了女教师说的那张清单写着学生名字，旁边写着136、127、128等数字。校长看到这个大喊。

“这可不是什么IQ，是学生的柜子编号。”

对于这一点，心理治疗师比尔·奥汉隆（Bill O'Hanlon）说：

“不过此时为时已晚。新任班主任对学生们的看法已经成立，即他们都很优秀，而学生们为了不辜负她的期待，也做出了很大努力。”（《改变想法和人生的十个法则》）

所谓信赖就是指，甚至没有什么可相信的根据时，也选择相信。如果有这么一个人对于自己百分百完全信任的话，那么你还有什么理由继续背叛他呢。知道有人信赖自己，那么孩子们对这个世界、他者的看法也会因此而改变。

构筑信赖

那么，怎样才能构筑信赖呢？孩子说“明天起好好学”，大人也还是不敢相信。因为，已经听孩子讲过很多次，每次都失望而归。因此，父母也不知道孩子是否真的会学习。即便如此，如果父母100％确信孩子会学，那么也无关乎信赖不信赖了。

孩子，或许还没有足够的能力，靠自立去解决课题。很多时候，孩子的现状并非最佳。“保持原状”并不是最好的选择。即便如此，我们也只能从他们的现状出发。

EllesseFromm称，要看到一个人的真实状态，知道他是独一无二的存在、世上再无其他人可以替代他，意识到这一点，便是对他的“尊敬”（respect，拉丁语的Respicio为原语）。（《占有还是生存》To Have or to Be）信赖始于这种意义上的尊敬。问题是大人们并没有把

孩子们当成是等身大的存在。要么抱着过大的期待，要么做出过低的评价。孩子就是因为这些评价而勇气受挫、失去对自己的信赖。要想帮助孩子们有勇气面对课题，首先，我们大人要学会正视（现在）孩子的“现在型”，而不是“理想型”。

先信赖再交谈

上述内容中我们谈到了有关信赖、导致不信任形成的结构、为什么有必要构筑信赖关系、该如何构筑信赖关系等。最后我想强调一下，在平常生活中不要去揣摩他人心思。信赖，并不是说没必要开口交谈的状态才是最佳的。或许说出来会产生矛盾，但是，我们提倡不要因为信赖对方就闭嘴保持沉默。相反，要用语言来交谈，这应该成为人际关系的中心，这才是产生信赖关系之第一步。不按照字面含义来接受，非要去揣摩对方的心思和心理，这种方式并不值得提倡。

看出对方的好的意图

如果能把他者视为伙伴，就会想为他者做贡献。相反，如果是敌人，定是不会想做贡献。要想不把他者视为敌人，就要在他者的言行举止中看到好的意图。

母亲很年轻就去世后，我和父亲一起生活，有一次，我花了很长时间做了咖喱饭，父亲只吃了一口就说“别再做了”。我对父亲这句“别再做了”，认定是“太难吃了，所以别再做了”的意思，对这个想法深信不疑。后来我才得知父亲的真正意图。当时，我还是学生。父亲其实

是想这句话。“你还是学生，要专心学习才对。不要再为给我做饭花这么多心思。”

在父亲很短的一句话中看出更多含义时，我已经不再像过去那样和父亲在同一个空间就感到压抑了。这一变化，是因为我决定要改善和父亲的关系，才引起的。之前，心不想改善和父亲的关系时，父亲所有的言行举止，我都是作为不拉近关系而所需的证据来接受的。

分开课题

需要把我的课题和他人的课题分开。大人想参与孩子的课题这件事情，我们前面已经提到过。我们先来明确一下“课题”这个词的含义，然后再分析不分开课题会产生的问题点。要想判断这是谁的课题，只需考虑：某件事最终结局会降临在谁身上或某件事最终责任该由谁来承担。

举一个很简单的例子。学或不学，是谁的课题？是父母的课题还是孩子的课题？这实在是太明确不过了。当然是孩子的课题。因为，不好好学，会陷入困难的是孩子，不学习的责任，需要由孩子自己来承担。

大体上来讲，人际关系中的问题均来自，某些人肆意参与他人课题所引起的。就像一个外人穿着鞋恣意踏进我家一样。我们在后面会谈及，和谁结婚，这是孩子的课题，而不是父母的。一旦父母反对，孩子就会感到父母穿鞋肆意踏入自己的课题，发生冲突是不可避免的。

我们再来看看前面提到过的信赖关系。可以明确划分课题，靠自立完成时，旁人应该信赖他可以自立完成课题，不用行动或语言去干涉他，这才是支持他自立的正确做法。

自己决定

有一次，一位学生和我搭话。说她有一段时间没上学。一问才知她休了一周。但是我并没有觉得这有什么特别。

再交谈几句后，她便透露了实情。在她没上学期间，也没有待在家里。因为她母亲认为学生应该上学，她只好每天都在家和学校中间地带闲逛耗时间。白天在公园、咖啡厅里度过，到了傍晚，若无其事地回家。就这样过了一周。

不去学校、没有上课，学业必然会受到影响。这是她没有上学的行为所带来的责任，应该是由学生自己来承担。功课被落下了多少，就要补多少。但是，上学与否由她本人决定就好，不是说父母认为她不能待在家里、她就得遵从父母。

我把这些想法告诉了她。不上学，那么这件事的结局就要落在孩子身上，这个责任也要由孩子来承担。决定上学与否，从这个角度上来讲，是孩子的“课题”。

“这种事情你自己决定就好啊。”说到这里，我想起了小学时候发生的一件事。有一天，同学打来电话要我去找他玩。我问旁边的母亲：

“我可以去找他玩吗？”

母亲告诉我：

“你自己决定就好了。”

父母总是替孩子决定本应该由孩子自己来决定的事，试图通过这个方式控制孩子，还不忘加上一句“我这么做都是为了你”。对父母的干涉行为，孩子完全可以提出抗议、并提出拒绝。

但是，前面那个大学生，当父母对她说不可以待在家里时，顺从了父母的意愿。为什么？她之所以听从，是有“目的”的。直截了当地说，就是为了不对自己的行为负责任。

不上学导致的不良后果应该由自己来承担。问题是明明决定不上学了，可因为父母命他去，只好决定硬着头皮上学。这么做是为了不对自己的行动负责任。当然，要是反抗父母的话，父母的反应会很大，甚至会发怒。但是，因为父母反对，就顺从父母的意愿和决定，这是不对的。

孩子不和父母所喜欢的人结婚，父母自然会很情绪化，这是人之常情。孩子和谁结婚，这是他们自身的课题。父母即使不同意孩子的结婚，那是父母的课题，并不是孩子的。不管父母是发怒还是悲伤，都与孩子无关。

但如果此时孩子接受父母的反对意见了，往往都是因为孩子不想对自己的决定负责任。将来万一如果有问题发生，那他就可以理直气壮地将责任推卸给父母。

听到这里，我的学生终于理解了她不用去满足父母对自己的期待、自己的课题必须由自己解决，有一天，她把头发染成了红色来找

我。

我看到她满头的红发，吃惊地问她是怎么回事。她说："我把头发染了。"我回答说："嗯，这个看到你就知道了。我问的是，你母亲应该很生气吧。"

"是啊。我妈妈大怒，还说在家的时候让我用头巾遮住头发，实在是看不下去。"

"那你怎么做的？"

"带了。不过三天后，我开始琢磨为什么要这么做呢。于是，就取下了头巾。"

"然后呢？"

"我妈她什么都没说。"

就这样，这件事就算得到了解决。不光是这一件，之前她和父母相处时，她想做什么，开始父母肯定会说"不可以"，作为"外在的声音"来限制她的行动。久而久之，它变成了"内在的声音"。也就是说，即使父母不说什么，她也会"不可以"主动限制自己的行为。

其实这个学生患有过食症，为此而烦恼不已。的确，她虽然不想上学，但是为了不惹父母生气，顺从了父母，装作上学。但是她内心对父母的控制和支配是不以为然的，只是她不敢用语言来正面反抗。于是，就有了"过食症"。这个症状的"对象角色"就是她母亲。她内心想"至少，我的身体是自己的！即使是父母也不能控制我的体重！"其实不应该用伤害自己身体的方式来反抗，而是用语言直截了当地告诉父母自己不喜欢就好。

关于这个学生的过食症，我不知道后来怎么样了。如前面所说，症状总是先有了某种需求，才被人创造出来的，如果没有了这种需求，症状也会自然消失。如果她改变了自己，能用语言将自己的内心想法和行动告诉父母，那么过食症就不再需要了吧。

我很同情年轻人，因为他们往往会采取不利于自己的极端方式，比如伤害自己的身体、不去上学等来反抗父母和大人。

依赖与自立

分开课题，并不是我们的最终目标。谁都有无法靠自立来解决课题的时候，应该互相帮助和协助才是。在现实中，往往分不清到底是谁的课题，因此，就像解开缠在一起的线团一样，需要一个个分离出来，明确哪个是我的课题、哪个是你的课题。

我们需要先区分，再合作、共生。但是，既然我和他者的人格是各自独立的存在，那么我们不可能穿着鞋就闯进他者的课题领域。需要合作时，可以将其变成共同的课题，但是在这之前，我们还需要设定相关步骤和程序。

不过，不能太死板和教条主义。要是任何时候都要分课题的话，有时就会发生如下问题。

有个家庭，上小学的孩子在吃饭时掉了勺子在地上。母亲正欲拾起，父亲阻止说“自己掉的，让他自己来吧”，就想让孩子自己捡起来。就这样，这家餐厅地板上连着三天都放着那个勺子。家人每次看到那个都会想很多。

“别人的课题，就一定要让他自己来做”这种想法，有时候会使人际关系变得尴尬不舒服。看到很难自己站起来的人，向他伸手去帮他，并不会有损他的自立心。对方也不会因为这么一个事件，从此就变得依赖别人。

人本来就不可能独自一个人活着。我们需要他人的帮助。当然不是说任何事都要向人求助。这方面要取得平衡的确较难。自立可以办到的事情，尽可能地自立完成。但是，需要他者援助时，可以大大方方提出援助。自立并不是指，万事都不向他人求助。自己能做的，自己做；自己不能做的，向他人求助，这才是正确的自立方式。

自己尽量不依赖他人。但是，当他人向自己求助时，会尽力去帮助他人。当很多人都这么想时，我们的世界一定会得到改善。

不要“有眼力见”

这件事是我对所属的研究室人际关系毫不知情的时期发生的。有一次课堂讨论，大学院的前辈发言，我觉得他的希腊文有一处翻译错误，便指出“我觉得你那句翻错了”。整个课堂氛围立即变冷。总有人像我这样，遭到别人指责说没有“眼力见”。

然而，这是研究学问的场所，不管是谁，有了失误或错误，被指出来是理所当然的。对方是上一级的前辈，就当作没看见，不指出来，这是不对的。在职场，如果你觉得上司的想法有错，就应该指出来才是。不过很多时候人们害怕自己持反对意见会遭人嫌弃，怕遭人指责说没眼力见。

如果所有人都感觉一样的东西，都想着同一个内容，都做同样的行动；如果我们一再强调和别人保持统一调子，强调人与人之间的情义之重要性；如果突出来的钉子一定要敲回去；久而久之，整个社会氛围都会变得不允许自由发言。这种空气一旦蔓延扩散，就会成为法西斯主义的温床。

努力使人理解

如果你想让周围的人理解，就只能靠努力做到被理解。

对他人体贴、细心的行为固然好，但是它有前提，你必须准确掌握对方想要的和感知的东西。问题是，如果只是按照自己的方式去理解对方的话，很容易会出现错误。当你觉得你知道他者在想什么、感到什么时，放心吧，这种情况多半都是错误的。你要意识到自己的见解和感觉并非绝对，这才是所有行动的开始。

另外，即使对方没有开口，也应该主动去关心对方的人，往往也会认为，即使自己不开口说，也期待着别人能看懂自己，为自己做点什么。如果对方没有做到，也没能理解自己，就会失望生气。

如果他者寡言少语，我们有必要从他的言行举止中读出好的意图。但是，我们自己要尽量用语言将自己所想、意愿等传达给对方，以免引起他者误会。我们需要知道，不开口讲话，什么都传达不了。

摆脱他人的视线，获得解放

有很多人会不自觉地意识到他人视线，或害怕他人的视线。当别人告诉你“别去介意他人视线”，你自己也想努力做到这一点时，实际上你会潜意识地更加关注。我们需要知道如何才能摆脱他人视线，获得解放。

他人视线，换句话说是“别人给自己做出的评价”。别人的评价中自然包含好评，但是我们更在意的是“坏评价”。这个“人的视线”“人的评价”该怎么去接受?

过人行横道时，有很多人说讨厌车上的人盯着自己看。的确，车上司机会看着走过人行横道的人，但不会目不转睛地盯着看。信号灯变成了绿灯，待车辆驶过十字路口时，刚刚在眼前走过的行人早就被抛到脑后了。

还有，经常会有人因为不擅长在人前开口，说话的途中甚至紧张地忘记该说什么。其实，这件事在他人看来并没有像你一样那么重大。你要是每次开口时都会担心别人怎么看你，那么，别人的每一个微表情和小变化在你看来都是有意针对你的。

实际上，突然忘记了下一句该怎么说而为难尴尬时，大多数人还是会耐心等待，也绝不会因此而耻笑你。

就拿刚刚我们在前面看到过的“分离课题”来看，他人怎么看我们，这是他人的课题，我们是无法左右和决定的。那是他者要做出决定的事情。

有人介意他人的视线，有人认为自己能控制他人对自己的看法。但是，有些事我们不可能强迫他人来做，即爱和尊敬。强迫他人爱自己、尊敬自己，这是不可能的。为了成为值得他人爱和尊敬的人，做

出与之相应的行动是可行的，然而，我们无法替他人做出决定是否爱和尊重我们。

其实他者并不是很关注

人总是所属于某一个共同体而活。然而，并非位于共同体中心。介意别人视线的人，是因为认为自己位于共同体中间，才会介意。相反，觉得自己不在共同体中心的人，是不会介意别人视线的。

借用阿德勒的话来讲，认为别人在注视自己的一举手一投足、他们肯定在耻笑自己长得丑或笑话自己的失败，这种人一定是把他人当成了“敌人”，认为他人只要有机会就想把自己推入陷阱。把他人当成伙伴的人，就会认为只要他自己有需要，他人就会随时来帮助自己。

最成为问题的是，介意别人视线的人，只关心自己，而他人根本不在他的关心范围内。在地铁上坐着的时候，有时候会犹豫要不要给前面的人让座。要是我给他让位，他却说自己还没有老到需要人让位该怎么办，就这样犹豫不决而错过了良机。其实应该抛开这些顾虑，先给对方让座。一直担心自己怎么被人说的人，说到底是因为只关心自己才会这样。

“为什么”要介意别人的视线呢

介意别人的视线，所以不愿意和他人积极接触，这是一种很常见的解释说明。但是阿德勒要考察的不是其原因，而是其目的。

他们不是因为介意别人的视线，所以变得不想和人接触。他们的目的在于，不和他人接触。为实现这个目的，才会去介意别人的视线。不擅长在众人面前说话，这种情况亦然。并不是害怕他人对自己的评价而紧张，从而导致不敢在众人面前说话；此时的紧张，只是他为自己在众人面前没有表现好的尴尬情况而准备的借口而已。

但是，介意他人视线的人，一旦没有任何人关注，也不会开心。想到他人对自己说一些不太好的，确实很让人不开心；但是，谁都不关注自己，又会感觉自己受人忽略和无视。介意别人视线，但是被人忽略同样又不爽，这种想法乍一看很矛盾，我们可以看得出介意别人视线的人到底是如何看待这个世界的以及如何定位自己在这个世界的位置。

并非位于共同体中心

阿德勒在自己的著作中经常提到被称为广场恐惧症的神经症事例，这一点我们在之前也提到过。患有广场恐惧症的人认为，“他者对自己怀有敌意，而自己则成了他们的迫害目标”（《性格心理学》），出了门，他们就会觉得不安全，会变得不安紧张。他们说外面的世界很恐怖，所以不想出门。但实际上，他们不是因为不安才不外出，而是为了不外出而选择紧张不安。

那他们为什么不想外出呢？因为他们知道，自己外出，就不会成为关注焦点。确实，婴儿，如果没有父母保护就活不下去。听到婴儿啼哭，父母在深夜也会立即醒来。但是，等婴儿长大后，已不再是关注焦点。这就是长大成人，然而，总有一些人不管多大都不愿意变成大人。

对这种人来讲，自己不再是关注焦点后的世界是很恐怖危险的；他们觉得在那个世界，自己成了“对自己怀有敌意的他者之迫害目标”，即使走出了家门到了外面的世界，也会想方设法立即回到家中，因为在家，自己永远是关注焦点。实际上并不是因为外部的世界和他者有多危险，而是为了不外出，才选择了如此这般看待世界和他者而已。

即使我们并没有像自己所想的那么受关注，我们也不能对此提出异议。因为，我们并不是位于共同体中心的，其他人也不是为了满足你的这种期待而活着的。

为了避免对方错觉

冷静思考，你就会知道，他者并不是一直都在说我们的坏话。有时候，他们也有可能在说我们的好话。可是有的人却认为他人总是在说自己坏话，这是因为他们宁愿这么想。

如果我认为某人在说我坏话，那么我就不会积极去和他建立人际关系。我会尽量躲开他，或者干脆放弃和他有任何接触或进行对话交流。面对这种情况，阿德勒关注的不是类似“因为对方说我的坏话，所以我才躲开他、没有和他接触”时的“原因”，而是“因为想避开那个人，所以想成是对方在说我的坏话”中的“目的”。

也就是说，你的“目的”是“为逃避和对方的接触”。为了实现这个目的，决定想成是“对方在说自己的坏话”。把我们一直以为是“原因”的东西，当成是“目的”来考虑时，你就会发现你对这个世界的看法会大有改变。

比他人视线还要重要的是

假设，真的有人在说我们的坏话，我们也对此毫无办法。我们唯一能做的是，选择如何与这些人接触和相处。对方如何评价我，这是对方的课题，而不是我们的。因此，我们无法改变他们，也无法改变他们所给出的评价。一直揪着不放自己无能为力的事情，为它烦恼，这么做毫无意义。

当我们想要改变对方以及对方所给出的评价时，我们就会去迎合对方，试图变成他所期待的形象。

要知道去迎合他者对我们期待的形象，这本身就是一个大负担。而且，“他者对我们期待的形象”——这件事本身或许只是我们自己的幻想，而不是真相。

我们并不是为了满足他者的期待而活着的。因此，也没必要介意别人视线，装出一副更加优秀的样子去给别人看。不用这么做，也会有人愿意接受真实的你。

倒没有必要自暴自弃，认为“没人期待我任何事”，但是却有必要摆脱“他者如何看待我”的想法。要想做到这一点，就得呈现出真实的自己。

努力要变成不同于现在的自己，这种努力如果是因为介意他人的看法和评价，为了迎合他人而进行的，那么即使你通过努力达到了目的，你也会失去自己，再也找不到原来的自己。只需要尝试不再去迎合别人、放弃为满足他人的期待而活的生活方式，我们的心情也会因此而变得轻松快乐很多。

没有必要害怕他人对自己的评价。比这些还要更重要的，就是对你现在正要做的事，你能说出“Yes”吗?

很多人说在工作中获得好评是必要的。的确如此。但是，此处的好评是针对工作而给出的评价，而不是上司、同事对你个人的好评。当我还是学生时代，身边有一位教授，30年没有写过一篇论文。当然，即使在当时，他这种是很罕见的。所以也对我留下了较深的印象。如今这个社会，我们总是被人要求尽快出成果，但并不是只要有结果就是好的。要想得到对工作的公正对待和好评，最重要的还是要在工作过程中好好提高自己的工作实力。

如果你做的策划是史无前例的，那么肯定会遭到大家的反对。听到别人反对，说不可能会卖得好、如果卖不出去谁来负责，心里就生出害怕，只想着如何才能通过策划会议，这种做法实在不可取。

不可能和所有人处好关系

“如果我的人生不是为了自己而活，那还有谁会为我而活呢？”犹太教有这样一句教训。有的人，不管我做什么，都不会喜欢我。十个人中总有一个人是不喜欢我的。其中，七个人是随时改变态度的人。

剩下的两个人，不管我做什么，都会接受。我们只需要和这“两个人”好好相处，剩下的八个人尤其是不管做什么都不喜欢我的一个人，没必要为他们而心烦。

有人想，只要把这个人改变了，那么职场就会不同。然而，大多数情况下，他们的努力往往会徒劳收场。职场遇到这么一个人，就需

要公私分明，工作上和他合作，私底下就不用想着和他做朋友。明明是这样一个人，我还要去考虑我在他心目中的形象，这本身就很可笑。你非要介意你在他心目中的形象，那么就只能为了博得好感而努力，那就不能算是过你自己人生了。

要想做到不怕他人视线、不介意他人的评价，那么就需要勇气活出自己的人生，而不是为他人而活。

摆脱过去，获得自由

我们绝对不会去回想和自己现在的生活方式不相容的过去。但是，如果生活方式改变的话，会想起已淡忘的过去。回想起来的过去即使是相同的，对它的解释也会产生变化。有时候这种解释会截然不同，以至于我们自己都怀疑是不是过去本身有了变化。

有个朋友对我讲过他小时候的回忆。他小时候，满大街都是散养的家狗和野狗。他母亲告诉他人跑狗就会追上来，所以遇到狗一定不要动。

“有一天，我和两个朋友一起走在街上，对面来了一条狗。其他朋友看到后撒腿就跑，但是我呢，想起了父母的那番话，一直站在原地不动。”

结果是他被那条狗咬伤了。

他的回忆到这里就结束了。然而，如果这是现在发生的事情，那么这件事不会就此结束。

“有了这件事后，他就觉得这个世界是很危险的。”

他说，走在街上就想会不会有车撞到自己，在家又会担心天上会不会掉下一架飞机，读到一则有关疾病的报道就担心自己是不是已经得了这个病。

他想说的是，小时候被狗咬的事件，导致他现在都觉得这个世界是充满危险的，其实不然。他是为了把这个世界看作危险的，所以才从无数个回忆中挑选了可以论证这一点的事件，而且没有继续往下回忆被咬伤之后的事情。

后来，他想起了一直都被他遗忘的后话。

“确实，我的记忆到了被狗咬伤就中断了，不过后来我又想起了一些。一个陌生的大叔用自行车带着被狗咬伤、大哭的我，去了附近的医院。”

被狗咬的事情本身没有什么变化，但是故事完全变了个性质。前面那个回忆是为了证明“这个世界是危险的”世界观而选出来的，后面的回忆，已经不再为“这个世界是危险的”“听别人的话就会倒霉”观点服务，而是变成了他落入困难时被人获救了的美谈。虽不能说这个世界完全没有危险（因为你还有可能会被狗咬伤），因为他选择了“这世上还有伙伴愿意帮助我们”的生活方式，回忆也跟着变了，可以说是生活方式改变了过去的回忆。

“回忆是否正确，其实并不重要。重要的是，回忆呈现出了当事人的见解和判断，即“就连小时候，我也是这样的人”“即使是小时候，我也是如此看待这个世界的”。（《性格心理学》）

并不是说你现在还会做出和小时候一样的判断。正好相反。你会把现在的见解和判断投影到儿时记忆中，想借此来证明“自己在儿时也是如此”。

我在和父亲的关系不好时，从无数个回忆中只选了能够把“关系不和”的事实正当化的回忆。其中最甚的便是小学时挨父亲打的事件。我在前面也提到过这时期的事情，现在我已经记不大清楚这些究竟有没有真实存在过。知道这个事件的人，除了我就没有别人了。没有第二个目击证人。

父亲患上认知症后，我照顾了很长时间。两个人聊天时，我们没有谈过这些事。不过，当我提到其他的事情，提到我们曾经去过什么地方等，父亲会反驳，说没有。每次遇到这种情况，因为无凭无据，我也很难说服父亲。不免有些尴尬。如果当时还有其他人一同经历，或许还好些，但是很多都只是我们两个人经历的，因此，其中一个人说没有，就很难证明它的存在。挨打这件事，或许根本就没有发生过。不过有与没有，对现在的我来讲，已经无所谓。因为我和父亲的关系已经发生变化，我已经不需要这个回忆了。

一个人对过去的事情选择记得或忘记，往往会有一定原则。有利于现在的自己的，就会选择记住，如果不是，就会忘掉。即使是那些记得的过去，对它所赋予的含义也会不停地变化。因为想起这个过去的主体——人的“现在”一直都在变化着。

阿德勒说过他小时候的故事。（《难教育的孩子们》）当时还是5岁的阿德勒每天上学路上都会经过墓地。每次经过，他都会紧张得心都要跳出来。

阿德勒决定摆脱这种紧张不安。有一天，当他走到墓地时，其他同学都迟到，他就把书包挂在墓地的围栏上，一个人来回踱步。开始速度很快，到后来脚步慢慢放慢，终于感觉自己完全克服了心中恐惧。

阿德勒在35岁时，遇到了当年一起上过一年级时的老同学，便和他聊起天来谈到了这个墓地。

“不知道后来那墓地怎么样了。”阿德勒这样问道。

友人却回答道:

“哪有什么墓地啊。”

这一段回忆，原来只是一段幻觉。但是，对阿德勒来说，这是一次“心的训练”。回想起自己小时候鼓起勇气克服过困难，长大成人后，当他在现实中遇到种种困难险境时，这一段回忆着实发挥了作用。阿德勒不是为了逃避课题，而是为了直面课题而创造出了这段有关墓地的回忆。

Chapter 8　即兴地活着

有的人想起过去的事情而后悔，想到未来的事情而不安。但是，过去已逝去，未来还没到来。回想过去，但是请不要忘记你身处的是“现在”。再怎么想象明日之事，明日也绝不可能完全按照你的想象去进行。本章中要考察的是，如何将现在、这一刻认真但绝不是过分深刻地度过，应该以什么态度度过人生。

活着，即为痛苦

有一天做完了咨询正要回家，遇到一个人，对我说“活着好痛苦”。这句话和当天咨询的主题无关，我被这唐突的一句话莫名击中。柏拉图说过：

“不管何种生物，从出生瞬间起，痛苦的人生便已经开始了。”（《Epinomos》）

这种想法对于古希腊人来说并不特别。索福克勒斯在《俄狄浦斯在科罗诺斯》（Oedipus Coloneus）中说。

“最好不要降生在这个世上，

那才是人生第一好事，

既然被生下来，既然来到了这里，

就尽快去那个世界吧，因为那里是第二好地方。”

最好是不要出生，如果出生了，那就尽可能地早点死去，因为这也算是人生第二大好事。确实，活得越长，经历的不幸也越多。即使这样，也不会有人觉得人生越短越好。

如果人是一个人活的生物，那么或许就没有烦恼什么的了。阿德勒说所有的烦恼均来自人际关系。只要和人接触，再亲近的关系，或者应该说，越是亲近的关系，越容易和对方产生摩擦。一个人活着就不会遭到背叛、遭嫌弃或遭遇悲伤的事情。但是，为了躲避人际关系所带来的烦恼，选择一个人活着，不和任何人建立深层次的关系，就不可能获得生的喜悦，无法得到幸福。

人与人际关系就像是鸟与空气一样。空气确实妨碍鸟的飞行，是一种阻力。但是，没有阻力的真空环境下，鸟是飞不起来的。人际关系或许也一样，也是一切不幸的源泉。同时，也是生的喜悦之源泉。

我以前和父亲在同一个空间都觉得痛苦万分。和他在一起时，总觉得周围的空气压得我透不过气来。但是，回想和父亲的种种，发现其实也不是百分百一直都很糟糕。不管什么关系，不可能一开始就不好。

我有一张照片，里面是还没有上小学之前的我。那天肯定是和父亲去了什么地方。他用他心爱的相机为我拍下了这张照片。或许是看了这张照片后我为自己创造出了一段回忆，总之，我觉得那天和父亲一起外出肯定是很幸福快乐的。

如果我们只能在人际关系中才能感到生的喜悦，那么就必须走进人际关系中去。但是，和他者的人际关系不一定总是顺利而美好的，

我们担心会从中受到痛苦，这也是难免的。要想走进人际关系，是需要鼓起勇气的。

面对过于残酷的现实

我是50岁时因心肌梗死倒下的，50岁已经不年轻了。可我还是觉得我还没有到该死的年龄。比我年轻很多的人突然病倒而去世的话，留下来的家人肯定会很难接受这个事实吧。

年轻人的死亡，总觉得很不合理。觉得不公、不合理、不能接受的，不只是年轻人、小孩子的病、死亡。社会上还有不少无辜的人只因为偶尔路过那个场所，而被一个持刀的疯子刺伤；还被一辆发飙的车撞死的悲伤事件。为什么会发生这种事情呢？大概没人能回答这个问题吧。

如果我们接受“这世上所发生的所有事情都有它自己的含义”这一说法，那么不公不合理的事情发生后或许也能得到某种解释。但是，对于留下来的家属来讲，病、死亡也有它自己的某种含义等说法丝毫没有说服力。

有一个朋友说自己要有什么事需要咨询，肯定会来找我。有一天还真的来找我了。我问他怎么了，他说他失去了年纪尚小的女儿。女儿视力差，想戴隐形眼镜，于是就带着女儿去眼科做检查，医生提议做进一步精密检查。检查中查出了女儿患有脑肿瘤。短短1个月后，女儿就离他而去。对于有这种经历的父母，你能说孩子的死亡自有它的含义、也许你会觉得这不合理，但肯定是神的有意安排……这些话吗？这些话根本救不了悲伤而绝望的父母。

那么，天灾就能使我们释然吗？也不是。世上根本就没有“没办法，只好接受”的死亡。像核电厂事故这种，如果没有建造工厂，就根本不会发生爆炸事故。因为这个事故，很多当地居民被赶出了住了很多年的故乡，这太不公平了。

精神科医生罗纳德·大卫·莱恩在自传中举了马丁·布伯（Martin Buber）的插曲。

“布伯站在演讲台对面，谈论神、亚伯拉罕的合约等。说着说着，突然用两只手抓起前面一本厚厚的《圣经》，高高举到头顶，用力向演讲台上方抛出去，伸出两只胳膊，大声悲叹。‘集中营发生了大屠杀后的现在，这本书还有什么用呢！’”（莱恩《我的半生》）

令布伯愤怒的是神对犹太人所做的一切。

和布伯一样，犹太教神职人员Kushner（《现代约伯记》）质疑“这个世界存在恶”和“神是善且万能的存在”是否相互矛盾，Kushner认为，神不是恶之原因，神的确是善但不是万能。病、不幸不是神为了惩罚人类而给予人类的，也不是什么神的远大计划之一。

神若是万能，这世界就不会发生不公平不合理的事情，但是就像Kushner所说，如果神不是万能的，那么不公平不合理的存在是不是也能理解呢？

命运

古希腊人认为，每个人的命运都是由一个精灵（daemon）来负责引导的。（柏拉图《斐多篇》）柏拉图强调，和通常的看法所不同的

是，命运不是被赋予的，而是由每个人自主选择的。

“责任在于每个选择的人。神没有任何责任。”（《理想国》）

Kushner的看法和柏拉图的这一见解有相同之处。柏拉图虽然不是主张神是不完整的，但是他主张人世间的不幸、每个人命运的抱怨或不满推到神身上是毫无用处的。

Kushner提出，不应该再去纠结与痛苦、过去有关的问题上，比如“为什么不幸会降临在我和我家人身上呢？”等等，而是把视线放在与未来有关的问题上。

“现状是这样的。从现在起，我应该做什么呢？”

Kushner说神不会帮我们预防悲惨事情发生。相信神是万能的人，或许很难接受这一点，但是我们必须接受“这世界不存在百分百的善”，并正视不公平的现实。但是，这还不够。不能因为现实中有不公平不合理就从此作罢、毫无作为，虽然我们很难阻止和预防悲惨、不公发生，但是，至少要鼓起勇气、抱着足够的忍耐力去超越这些不幸。Kushner说除了神以外，我们还能从谁身上获得这种力量呢？对于降临在自身的事件，不会只是杵在原地毫无作为。人不是如此无力软弱的存在。遭遇不公事情时，的确，重新站起来并不是那么容易的。但是也要努力鼓起勇气去面对。

对于发生在自己身上的以及身处的状况，人们不会心甘情愿一味被动接受。我们无法阻止自然灾害的发生。灾害的发生与人的意志无关。如果把它看成是命运，确实，人无法逃脱命运。但是，当我们说命运不是被赋予的、而是自主选择时，这句话是指，即使有不可避免的灾难降临在我们身上，我们也要自主地选择应对方式。

遭遇地震的人，全都会患上PTSD吗？并不是。我们可以自主选择在已发生状况中如何求得生存。

生病的人，肯定不会说“太好了、好开心”。当然了，不生病最好。但是，生病时，还可以从中学到东西。这就是生病的意义所在。

人在任何状况下都能自由

人绝对不是单方面地受到环境影响。过去的经历、外部环境的确会给人产生很大影响。但是，并不是被这些所决定的。人在任何状况下都不是无力存在，在自己所处的状况中该如何活下去，这取决于本人的决定。

我母亲在49岁时得了脑梗死倒下。生病后半身不遂的母亲，默默地注视着映在手镜里的窗外景色。就是在这段时期，母亲还提出要学德语。我在上大学时曾经教过她一点。母亲让我把当时用过的教材拿到医院里来。后来，她的精神越来越虚弱，无法再继续学习时，就跟我说她想读一读我高中时花了一个夏天读完的陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》。我每天都在母亲病床前读书给她听，直至母亲昏迷不醒。即使在负重伤徘徊在死亡边缘时，人们也不会想到自己会死去。母亲或许也一样，始终未曾想过等待自己的是什么。不管怎样，我认为她在生命的最后一段时间还要努力做力所能及的事，努力活下去，真的很不简单。

后来我自己得了心肌梗死倒下，被迫卧床静养，就连自己翻身都很难时，不由得想起母亲来，是母亲支撑着我度过了那段病床岁月。

活在当下

阿德勒在著作中并没有使用“当下”（here and now）这一表达方式，但是用了sachlich，他认为断绝了与人生的关联性、失去了与现实的交点的生活方式是有问题的。（《性格心理学》）sachlich的反义词是unsachlich。两个形容词都是来自名词Sache（事实、现实），sachlich有“基于事实、现实的”或“踏实的”等含义。我把它翻译成“即兴的”。

活着的确很痛苦，阿德勒却试图要在生中找出可减轻痛苦的突破口。

不用把自己表现得那么好

要想不迷失和现实之间的交点，sachlich地活着，那么，就需要不再介意他人对自己的看法。我给别人什么印象、别人又是如何看待我的，如果你一直介意这个，就会变得unsachlich，迷失和人生的关联性。对于这个词汇的含义我们在前面提到过，是“未适应Sache（事实、现实）”的意思。

“比起实际如何（Sein），更在乎怎么被看待（Schein），这种人容易迷失和现实之间的交点。”（《性格心理学》）

有的人一心想让别人认为他自己是“××的人”，千方百计地使自己变成“××的人”，结果，就会越来越依赖他者的评价。试想，即使他真的成功地把自己包装成了“××的人”，最终也无法控制他人内心的想法和见解。

他者的评价，其实和你自己的本质无关。别人对你说“你真坏”，你自己的价值不会因此而贬低。相反，别人对你说“你真是好人”，你的价值就能上升，变成好人吗？当然不可能。

只关心别人如何看待自己，努力去迎合别人的人，在人生中无法保持一定的方向性，别人也会对你产生不信任感。因为他们迟早会发现你同时接受自相矛盾的看法，同时对两个相互敌对的人表忠诚。

不停地察看别人的颜色，只挑着别人可能会喜欢听的话来讲，虽然不会讨人厌，但是你如果一直迎合他人，就不再是活你自己的人生，而是活着他人的人生。有人讨厌你，这说明你活得很自由，为了自由的人生，有些代价是必须付出的。为了自由地活着，就得有勇气讨人嫌。当然，有生以来从未在意过别人眼神、不介意讨人嫌的人，自然是不需要这种勇气。

不对自己和他者抱有理想

不能对自己、他者抱着理想，要看到现实的自己、他者，否则很容易迷失交点。

接受现实中的自己，而不是理想化的自己，这个叫作“自我接受”。这个和“自我肯定”是不一样的。此处的“自我肯定”是指，接受毫无根据的理想化的自己。比如，人是不可能被所有人喜欢。被很多人喜欢是可能的，如果你想被所有人喜欢，现实中是不可能的。

虽说，现实中的我们还有很多缺点，但是依然需要从接受现实中的自己开始。对自己抱有太大的理想时，一旦发现理想和现实的背

离，最终会逃避人生课题。不管是学习还是工作，都要认清现实中自己的能力，如果觉得有必要，就要靠努力慢慢加强实力就好。

对他者不抱有理想，是指，比如，不管孩子有没有生病、在父母的眼里不管孩子是不是问题儿、不管孩子是不是和父母的理想有差距，孩子就是孩子，父母需要和这样的孩子一同生活。不能因为孩子和父母的理想有差异，就断绝关系。不管孩子的行为有无改善余地，总之，父母要关注的是孩子活着的现实。这就是我们所说的，不去看理想化的孩子。

实现不是靠等待而来的

不想迷失和现实之间的交点，就从脑子里删去“只要实现××，真正的人生就会开始”的想法吧。不是过去、也不是未来，我们只能活在“当下（here and now）”，不要在“如果……的话”和可能性上下人生赌注。实现不是靠等待就可以等来的。就现在、在这里，你真正的人生已开始。现在不是什么排练，而是实况转播。对于“如果……的话”、一味等待某件事情实现的人，直到实现那件事之前的人生都只是临时的、模拟的人生。认为现在只是临时人生的人活在可能性里，可能性变成了现实反而不知道该怎么办了。

因此，他们会拖延问题，尽量不去解决。不管是什么课题，除非有明确的把握可以成功，否则坚决不挑战。这种人因为害怕失败，不敢挑战课题，“不想涉足（想停止时间）”。（《神经症人格是如何形成的》）

黑格尔在《法哲学原理》序言中引用过这样一句。

“这里就是罗德岛，现在就跳吧。”

这句话是出自埃索波斯的寓言故事（《伊索寓言》）中。有一个奥运会选手，在自己国家总是被人挑毛病、不够男子汉，有一次他去参加了一次远征竞赛活动。过了许久，回国后，大放厥词说自己在很多国家成绩斐然大受欢迎驰名世界。尤其是在罗德岛，自己的跳远成绩胜过了奥运会选手。如果以后有机会去罗德岛，肯定能找到当时在现场的人为自己做证。旁边有一个人听到这里，忍不住打断他，说：“喂，这位仁兄，如果你说的是真的，不需要什么证人。这里就是罗德岛，来吧，跳一个给我们看看！”

姑且不论埃索波斯和引用这句的黑格尔的意图，我认为这个选手就是活在可能性中的人，或者是活在假设中（不用真正执行）的人。

这种人并不期待可能性有朝一日变成现实。“你其实脑子很聪明，只要做就可以了！”听人说这些话的孩子，会学习吗？绝对不会。只要他还保持着“如果做就可以了”的可能性状态，那么就可以一直当“聪明的孩子”。他可不想学习、参加考试还得了不好的成绩后被人说成是“笨孩子”。

但是不管怎样，结果迟早都会分晓。再往后拖延课题迟迟不挑战，其实毫无意义。没什么大不了的。这次做了，得到不好的结果，那么再挑战一次就好了。

康拉德·柴卡里阿斯·洛伦茨（Konrad Zacharias Lorenz）说过。（《狗的家世》When man meets dog）隔着栅栏向对面咆哮的狗，深知对面的狗因栅栏阻挡，绝对不会越过来，这是必要前提。只要这个

条件还在，相互可以威胁对方，然而这个栅栏一旦没有了，两条狗直接面对面时，反而会陷入一阵混乱。

不管是空间、还是时间上，只要在安全范围内，什么都是可行的。

Kinesis与energeia

亚里士多德把活动分成了两种。（《形而上学》）一个叫作“Kinesis”，有原点和终点。从原点到终点的活动过程中，需要尽量有效地移动。要走到终点为目的的运动，在还没有到达之前都是不完整的。未到达目标，那么，这个活动因中断而算作为未完成，是一次不完整的活动。借用亚里士多德的说法，重要的不是“正在完成当中”，而是在多长时间内“已完成”多少事情。

还有一种叫作“energeia”（现实活动态）。这种活动类似两个人跳舞时的运动状态。跳舞的两个人，在跳舞过程中或许移动了很远的距离，但他们并不是为了到哪个终点而跳。现在、此刻的跳舞状态，即是完整的。作为energeia的活动始终都处于完整状态，和“从哪到哪”“在多长时间内”等要素无关。energeia中，“正在完成当中”即为“已经完成”状态。

那么人生，究竟是属于哪一种运动呢？很明显，应该是energeia。的确有人用空间来表现人生，以诞生为开始、以死为结束的线条来呈现人生。如果我问你现在处于人生的哪个阶段，年轻人会回答离返程点还有一定距离，还需要时间才会到达那里。不用说，他肯定是假设

了自己会活到80岁左右。并不是谁都会活到80岁。人生在世难免会生病、遭遇事故、灾难等，谁都不知道自己的人生会在何时落下帷幕。

当下的幸福

俄狄浦斯因他会弑父娶母的神谕，刚生下来就遭到父亲的抛弃。后来他还是当上了忒拜的王，在寻找降临在忒拜的灾难之根源、寻找杀掉先王的杀人犯，并重审自己人生时，惊愕地发现先王就是自己生身之父，自己在不知不觉中应了那个预言，杀死了父亲娶了母亲。俄狄浦斯绝望地拔出短剑刺中自己的眼睛，变成了盲人四处流浪。

合唱团是这样形容想要逃出宿命，却还是落入了宿命的陷阱、站到了荣华富贵之鼎盛的俄狄浦斯的。

“啊啊——生活在祖国忒拜的人们、用心的眼睛去看看吧。这就是俄狄浦斯，

曾经身为解答谜底的人而扬名天下、没人可比过他的权势

大街上的人没有不敬仰羡慕他幸运的

啊啊　现在却被悲惨的命运所吞噬、遭到了灭亡

终将死去的人啊　你只能耐心等到最后一天

除非你没有经历任何痛苦　一直到世界的尽头

无论是谁　都不能称其为幸福”（索福克勒斯《俄狄浦斯王》）

坐到了荣华富贵鼎盛的吕底亚国王克罗伊斯（Croesus）问希腊七个贤者之一的雅典政治家梭伦：

“雅典的客人啊，你的大名如雷贯耳。我知道你是一名贤者，为了求知识在世界各地漫游。想问问你有没有见过世界上最幸福之人？”

克罗伊斯自认为自己才是世界上最幸福之人，心想梭伦肯定会说出自己的名字。可是他却提了别人的名字。克罗伊斯感到不满，追问梭伦，难道你觉得我的幸福没有价值吗？梭伦回答：不管是什么幸福，都不会永远持续下去。今日幸福，并不能保证明天会继续幸福。“人生万事皆为偶然”。

事实上，吕底亚国遭到了波斯国的攻击，首都萨狄斯被攻破。克罗伊斯在高高堆起的柴火上被活活烧死。此时，突然想起梭伦的话：

“人只要活着，谁也说不上是幸福。”（希罗多德《历史》）

这句话提醒我们，享尽了荣华富贵的人也不知道最后会怎么样。那么，不到最后一刻，就不能说是幸福吗?

对于这个问题，就像阿德勒说的，只要能sachlich（即兴的）地活着，且把人生当成是energeia，那么就没有必要等到最后一日才做评判。

作为energeia的人生，就在当下完成。人生是由每分每秒的“已完成式现在”形成的。

作为energeia的人生

只是活着，并不能算是energeia的人生。苏格拉底说过：

“不是光活着就好。我们要珍惜现在，好好活着。”（柏拉图《克里托篇》）

只是把明天当作是今天的延长线，麻木地继续延续生命，这样的人生根本不是完整的。不要去考虑明天，先把今天活得充实。认真地度过当下的每一天甚至每一瞬间，那么，很容易被忽略掉的瞬间会以不同的风景映入你的眼帘。就像旅程中重要的不是到达目的地，而是，享受到达目的地的整个过程一样，你也能享受人生过程。

有了这种想法时，死不再是阻止我们人生前进的威胁。即使，生前所经历的事情，随着我们的死亡瞬间化为乌有，也不会再把死亡看成是可怕存在。只是单纯地活着、延续生命，这只能算是一种时间的延续行为，但是，好好地活着、过一种energeia的人生，这将会达到超越时间的永恒。

“眼前，有东西阻碍我活得幸福。只要把它解决掉了，我就能变得幸福。”“如果A、B什么的全都实现了，就会变得幸福了吧”“我现在活得这么痛苦，都怪过去某个经历，给我留下了心理创伤”，这些就是神经症理论。持有这种理论的人，会把人生当作Kinesis运动来看待。

认真地过活

sachich地活着energeia的人生，既不是活在过去，也不是活在将来。有这种心态，就不会想着过去的事而后悔、想到未来的事而不安。

珍惜每一个瞬间，好好活着。不过，你也没必要因此而时刻保持令人窒息的紧张状态。要想sachlich地活着，就得认真地活，但是，认真并不等于“深刻”。不认真的人，无法享受人生。就像游戏，只有遵守游戏规则、认真玩才能享受游戏的真髓一样。但是，输了游戏就会死吗？并不是。失败了，重新再来。你可以像玩游戏一样，享受人生。柏拉图说，正确的生活方式应该是，游戏人间。（《法律篇》）旧约中的《传道书（Ecclesiastes）》写道：不管什么事，比如，出生、死亡都会有某个“时间点”，人经历了苦难又能如何呢。对人来说，最大的幸福就是开心地享受人生。

要享受，就得认真。人生也是游戏，有的人对这个说法表示反对，越是这种人，越会过于认真地对待人生。当然，这也没有错，只是，不要认真过头，变得“深刻”。

一个患者总算拿到了医生的诊断，可以停职休息一段时间了。医生对他说：“终于可以休息了，现在你可以恢复精神了。”患者不以为然。

“我这是病了才要休息呢。”

“不对，是为了恢复精神，才休息的吧。”医生快言快语，毫不顾及患者的感受。

“要不去旅行吧？”

“不行。公司给我打电话我要是没接到的话，会说我病了还去玩。”

显然，患者认为，自己在休息的这段时间，上司、同事还会一直关注自己，其实不然。公司的人都很忙，谁也不会去关注休息中的人。说到这里，患者才理解了休息应该是什么状态。当他拿着手机踏上远途旅行时，已经没有像原先那么过于认真了，明显恢复了不少精气神。

阿德勒说："有一种人一直都保持心情开朗、还有意在人前卖弄和强调自己的这一面，从而获得人生中光明的面。想把人生的基础建立在喜悦和开朗乐观上。"可以看得出"层次的差别"。（《性格心理学》）

"有一种人，在内心深处不时地展现出孩子气的开朗的一面，虽然做法有些孩子气，但是具备一种令人兴奋的东西，他们不会逃避课题，而是想以玩游戏的心态去面对和解决课题。"（前述著作）

但是，他们中间还有一种人是，该认真对待的时候，也会像孩子一样幼稚乐观地考虑人生。

"这种性格的人，离认真有很大的距离。他们总是给人以不确定的感觉。把困难想得太简单，以为能轻松解决。经常能见到这类人因为这种性格，反而被调离课题。主动逃离难题的，要另当别论。很少能见到这类人解决过什么难题。"（前述著作）

对一个为失眠而痛苦的人，公司不会交给他重要任务。其实，不想拿到重要任务，才是他患上失眠症的真正目的。因为失眠症而被调离课题的人，往往过于认真。而过于乐观开朗的人，则是缺乏认真。乐观开朗也要看程度。不管什么课题，都需要努力才能完成。面对课题，你的口头禅就是"没什么大不了的、没问题"，周围的人怎么可能

不对你产生“不安感”呢。认真做了课题但是失败了，尚且还能让人信赖，而过于乐观的人被调离难题，是因为他被周围的人判断为“不会认真做课题”。

阿德勒说：“即便如此，对于这种类型的人，我必须得说几句。一般来说，他们与在社会上大多数的、总是摆出一副臭脸不高兴的人相比，能给人带来快乐。与那些看上去悲观、不开心、只会看到事物阴暗面的人相比，他们会更容易接受现实。”（前述著作）

除了过于乐观的态度所带来的问题以外，其实，乐观的人也有他们的优点。他们不会回避问题，别说回避了，反而还很乐观积极地面对课题，仿佛眼前是一个好玩的游戏一样；而且要说到他们的“美好且使人共鸣的态度”（前述著作），真是无人能比。那么要想认真地游戏人生，应该怎么做呢?

成为Traeumer（梦想家）

当年轻人会怀揣希望、梦想和理想，想要认真、真诚地生活时，总有严峻的现实和冷漠的大人会拦住他们的去路。我想起了年轻时读过的三木清的书，叫《不被谈及的哲学》，里面有一句。“老于世道”、早就放弃人生的人，会很亲切地告诉你。

“你就是一个Traeumer。这个梦迟早会被破灭的，你要变得现实一点才行。”（《不被谈及的哲学》）

“Traeumer”就是“做梦者”。我记得很清楚，三木对这一点做了什么回答。如果有人对我说这些话，我一定用同样的话回答他。

“不知道。只是，我认为一颗纯粹的心应该一直都要做梦。”

不知该不该感到庆幸，总之，从来没有一个大人对我说过这种话。不过即使有人劝我放弃梦想，我也不会听从，我一直都这么认为。

三木清是在23岁时写了《不被谈及的哲学》。我活了多少岁都没有变成“老于世道的”人，想到这一点，其实我心里还是很自豪的。

纯粹且感受性很强的人，会活得比较艰难。现实中，这样的人终究也会放下理想，变得现实。在某些部分做出妥协，又让自己某些部位变得圆滑和迟钝。而我希望你知道的是，大可不必这样做。

理想是一颗北极星

三木清这个Traeumer，一直都是高高举起理想的旗帜，认真地活着。就像旅人仗着北极星继续自己的旅程一样，只要望着“指路星”（《生活意义》），就不会迷失方向。如果看不到这颗星星，就会被眼前的事情所吸引住，只会活在瞬间。如果理想不明确，“当下”的生活方式就会变成瞬间主义。

这个理想就是为他者做贡献。什么是对他者做贡献，我们在前面已经谈到过。阿德勒说，唯有为他者做贡献才是一种“善”，不过贡献并不是指很特殊的贡献。仅仅是存在本身，也能算作对他人的贡献。在这个基础上，如果还能做出贡献，就去做。只要认准了理想，最终要达到的目标会始终在我们的视野范围内，不管做什么都不会偏离轨道。没必要和谁竞争，要活在“当下”而不是过去和未来，认真地享受

人生，但是不能变得过于认真，像跳舞一样享受人生。相信自己肯定能到达某个地方，并不只是单纯地到达目的地，而是，以“为他者做贡献”为理想和目标，sachlich地享受着实现目标的整个过程。这就是阿德勒的观点。阿德勒的目的论中的目的为“善”，在设定这个目的时，不一定非得是未来。

乐观主义

人也可以用其他标准进行分类，比如，根据“如何面对困难”来进行分类。乐观主义者，是指性格向着一条直线发展的人。他们勇敢面对所有困难，不会过度深刻地接受它。他们具备自信心，能轻松找到有利于人生的立场。不会提出过分的要求。对自我的评价高，是因为没有觉得自己有不足。因此，当面对人生困难时，比起那些抓住一切机会找借口、把自己当成脆弱不完整的人，会更加容易忍耐，在困境中也能坚信一切还可以重来、可以弥补。始终保持冷静和理性。（《性格心理学》）

乐观主义者，不会把问题想得太深刻，也不会逃避问题。刚刚也提到过，他们不会变得过于认真，面对难题会认真应对。其实，直视人生困难，并不是一件容易的事情。乐观主义者不会一开始就放弃。

认定自己脆弱不完整，不想面对困难的人，从一开始就没有打算挑战困难。他们会以自己脆弱不完整作为借口，为了说服自己和他人，而选择逃避课题。

相反，认为自己有价值、自我评价高的人可以承受困难。犯错、失败时不会就此放弃，反而会尽全力去尝试。为了弥补过错而努力。

这就是我们所指的认真解决课题的态度和方式。解决课题没有什么捷径，认真面对，没有什么课题是不可能的。很多人还没尝试就放弃。失败的话，从头再来就好，一味沉浸在悔恨和不甘之中是解决不了问题的。

有个人用电脑写了几万字的原稿，只因操作失误而毁于一旦。30秒，他呆呆地望着电脑。但是，30秒后，他还是从头开始写起了稿子。因为，再懊悔，失去的原稿是找不回来了。那么，只能鼓起勇气放弃已失去的，继续前进才是。

内村鉴三举了英国思想家、历史家托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）的例子。他说卡莱尔之所以伟大并不是因为他留给了后人《法国革命史》，而是在他的稿子不幸被人当成废纸烧掉时，反而更加勇敢地重新写稿子的事迹，让同样遭遇的人受到了鼓舞。要说他留给后人的遗物，比起他的著作还要值得一提的是他的生活方式。（《留给后人的最大的遗物》）

卡莱尔在得知自己花了几十年写的原稿毁于一旦时，发了十天呆。但是，他终于打起精神来，重新拿起了笔，对自己说：

“托马斯·卡莱尔，你是个蠢人。你写的《革命史》没有什么大不了的。最宝贵的是，你战胜了这个困难，重新拿起笔创作。那才是你最伟大的地方。如果，你就这么被打倒了，那么像你这种人写的《革命史》即使真的发表了，也不会对社会有什么帮助，所以，重新写吧！”（前述著作）

乐观主义者，即使面对困难、危机，也能确信“错误是能弥补的”。阿德勒说，有的孩子很乐观，他们相信自己能够圆满解决问题，

他们的内心会慢慢形成“勇气、率直、信赖、勤勉”等特性，而这些正是“确信自己能解决课题的人所特有的性格特征”。（《理解人类本性》）

“更为重要的是，要培养孩子们成长为有勇气、有耐心、有自信的人；要告诉他们不要因为失败就失去勇气，失败后，还可以作为新课题再次尝试。”（《儿童教育心理学》）

没有人不会失败。遇到失败，只能负起责任。愿意把自己当成是“脆弱、不完整”的人，会装出一副悲叹、反省的样子，但是这么做根本于事无补，对事态本身毫无帮助。

悲观主义

另一方面，“抓住一切机会，把自己看成是脆弱、不完整”的人，遇到这种时候，会容易丧失理性。他们要是失去了花几十年来完成的原稿，大概会就此绝望，而不做任何事吧。他们打算让这件事成为“把自己看成是脆弱、不完整的契机”，如果能重新写的话，反而会证明自己不脆弱。他们认为只要能证明自己不完整、脆弱的话，今后就不用再面对重要课题了。

“悲观主义者又是另外一种类型。他们是最难教育的。这种类型的人，因为孩提时候的经历和印象而形成了劣等感，因为经历过太大的困难，认为人生很不容易。一旦形成了这种悲观的世界观，那么在它的影响范围内，他们的眼睛只会看到人生阴影，相比乐观主义者，他们会更容易感觉到人生的艰难，从而失去勇气。”（《性格心理学》）

重要的是，并不是说碰到过什么困难，才会变成悲观主义者。即使遭遇相同事情，有的人会选择勇敢面对。应该说，这些人是为了不直面课题，才会选择成为一名悲观主义者，这个叙述应该更为准确。

当然，一开始或许有一个契机，才会像阿德勒所说的那样，形成劣等感。不过，这个契机发生后，要不要始终把视线投向“人生的阴暗面”、唉声叹气说活着好辛苦呢？这取决于每个人。

确信自己没能力解决课题的孩子，会更容易形成“悲观主义”的性格特征。阿德勒说。

“我们会看到胆小、做事畏畏缩缩、封闭自己、不信任以及其他胆小者为保护自己而表现出的性格特征。”（《理解人类本性》）

这种孩子认为自己什么都做不到，心中萌生“放弃”的想法，在它的驱使下，退到了距人生前线距离很远的位置，离开人生课题很远。认为自己无能的人，当然，什么都不会去做的。悲观主义者面对困难时，就是这样，毫无作为。而乐观主义者，“对所有困难都会勇敢面对”，对于眼前的苦难“不会采取过于深刻的态度”。“有自信，轻松看到有利于人生的立场”，“不会提出过分要求”。也就是说，他们认可并接受“面对课题，总会有自己力所不能及的”。即使这样，乐观主义者也是在所处的状况中尽其所能，这就是和悲观主义者的区别之处。

很多人，摆脱不了“什么都做不了、一定有某种超人的存在”等想法。悲观主义者就是因为这种想法而不愿意面对人生课题。阿德勒经常对学生说。

“你们想象一下很早以前的祖先，有一次坐在树枝上，那时还有卷尾。他在想着人生好悲惨、该做些什么。其他人说，‘别想这些没用

的。事态已经超越了咱们的能力范围。我们无能为力。待在树上是最好的选择。’”试想，如果这个劝告被采纳，会怎么样呢？人类大概到现在还带着卷尾在树上生活吧。实际上呢？那些选择待在树上的人，早就灭绝了。这个灭绝的过程，现在依然在进行。这是很残酷的现实。事实论，总是很残酷。因为没有下树，无疑，很多人都牺牲了。人们遭遇死亡，家庭破裂。这是因为对人生所提的问题回答错误所导致的。”（《个体心理学技术2》*Die Technikder Individual psychologie II*）

说无能为力，什么都不做的悲观主义者，后来怎么样了？当然是“灭绝”了。阿德勒说。

两只青蛙

阿德勒对朋友讲过这样一则小故事。

两只青蛙在装有牛奶的壶旁边蹦来跳去地玩。玩得太疯，不慎掉进了牛奶壶里。其中一只，开始还摆动了一下腿，但是很快就放弃了。呱呱哭叫，什么都没做，就这样溺水而死。

另一只青蛙也掉进去了，但是，它心想不管三七二十一眼下唯一能做的就是蹬腿，于是在壶里拼命蹬腿游泳。谁知，脚底下的牛奶凝固成了黄油。于是，它跳到固体黄油上，成功逃离了牛奶壶。（Manaster al．eds.，Alfred Adler：As We Remember Him）

此处，前面那只青蛙是悲观主义者。“反正也没办法了”，陷入绝望，放弃尝试。因为没有勇气面对现状（《个体心理学讲义》），选

择不作为。

后面那只青蛙，可不是一想到“反正也没办法了”就立即放弃的悲观主义者。乐观主义者会认清现实，从真实的现实出发。当一个人客观看待现实时，不会根据自己的希望给它赋予含义（将其属性化）。他们只会在现实中尽其所能。

从结果来讲，这只青蛙得救了。悲观主义者的青蛙，觉得反正也没办法便放弃，而第二只在掉进牛奶壶的状况下做了力所能及的事。阿德勒强调，有必要把这种乐观主义思想灌输给孩子们。（《儿童教育心理学》）

如果，掉进牛奶壶的青蛙是乐天主义者的话，那么它就会想“没事，会有办法的”，只是想，但是没有行动。乐天主义者不管面对什么事情都会想，没关系、不会发生坏事，不管发生什么事，他们只是说“总会有办法”，而毫无作为。甚至会希望，依靠超自然的力量逃离险境。然而，只是等待的话，什么都不会发生。谁都不知道会不会“有办法”。

有的人乍一看是乐天派，实际上并不是。阿德勒说，如果一个人在所有情况中都是乐天派，那么他其实是悲观主义者。（前述著作）他们直面败北，看上去丝毫不惊讶，认为万事早有安排，他们只是表面上会装出一副乐天派的样子而已。

这种人，目睹事情没有遂自己所愿时，会很失望。认为自己的命早已注定的人，往往是过去曾经遭遇过可怕的事，不过当时没有受伤而得救。这种人感觉自己命中注定要和更高一等的目的拴在一起的。

阿德勒举了个例子。一个人原本是抱着这种想法的，然而，自从经历了和自己的期待完全南辕北辙的事情之后，勇气受挫，患上了抑郁症。（《个体心理学讲义》）

这个人有一次想去维也纳剧场。但是他需要先办完另一件事。待他好不容易赶到剧场时，发现剧场发生火灾，烧尽。只有自己获救。经历了这件事情后，他觉得自己命中注定要完成更伟大的目标，这一点不难想象。一切都很顺利，直到他和妻子的关系破裂。他很沮丧。这件事成了一个契机，他心里那根重要支柱轰然崩塌了。他一直都是一个命运论者，因此也没有付出任何努力去改善和妻子的关系。阿德勒这样解释：

“命运论，其实是胆小懦弱的逃避。人要沿着正确路线行动，去完成课题；而命运论给了这种人借口，让他们逃离了正确轨道，不用去面对课题。可想而知，命运论是虚伪的支柱。”（前述著作）

阿德勒认为，不管是用“世界是粉红色的”、还是用悲观的词汇来描写世界的，都属于一种逃避方式。（《儿童教育心理学》）前者会助长盲目的乐天主义，后者则会助长悲观主义。

第二次世界大战期间，达豪（Dachau）有一个犹太人集中营。艾尔弗雷德·法罗尔，曾经听阿德勒讲过两只青蛙的故事，他就给集中营的人们讲了这个故事，很多人因此而受到鼓舞。而其他的犹太人在送到毒气室之前就已经因为精神崩溃而死去。（Manaster et al．eds.，Alfred Adler：As We Remember Him）

很多人听到两只青蛙故事时，把后面那只乐观主义青蛙和自己对号入座重叠在一起了吧。通过这个行为，他们在自己所处的现实中，

成功地超越了现实。

不从人生课题逃走

“我们来想一想这样一群人吧。比如，性生活不顺、工作上不努力或者几乎没有朋友，苦于和伙伴们接触交流的人。我们甚至可以断定，这种人由于给自己加上了很多极限和限制，就只能把活着本身视为没有什么好机会、只有失败、既困难又危险的事。这些人的行动范围都很狭窄，这也表现出了他们的想法，即‘所谓人生就是，面对危害筑起屏障来保护自己，安全逃出险境来保护自己的过程。’”［《有关人生之意义的心理学（上）》］

“性生活不顺、工作上不努力或者几乎没有朋友，苦于和伙伴们接触交流的人”，虽然和通常阿德勒所说的顺序不同，但指的就是爱的课题、工作的课题、交友的课题中抱有各种问题的人。这种人之所以变得“把活着本身视为没有什么好机会、只有失败、既困难又危险的事”，是因为“他们给自己加上了很多极限和限制”。

的确，只要一着手就能把任何课题做得完美吗？并不是。但是，他们却在积累失败经历的过程中，已放弃解决课题；他们不能解决问题并非是自身存在限制，而是因为他们为了不面对人生课题而主动给自己加了很多限制。当然，如果你逃避了课题，自然不会受伤。如果有人将人生视为“危险”，那么一定是因为他们有这个需求才会这么做。为了“安全逃离危险，以便保护自己”，就得逃避人生课题；要想把逃避行为正当化，就得把人生当成是危险的。我们必须指出，这种行为是由他对人生的定义、对人生所赋予的含义所决定的。

“我们再来观察一下这样的一群人吧。他们具有亲密、协助性、充满爱的关系，工作上得到了有意义的成果，友人也多，和人的结交也广而丰富。我们可以说，他们将人生视为“会提供很多好机会、没有什么不可避免的失败、充满创造性”的课题。他们面对人生所有课题时所拥有的勇气证明他们的想法，即“人生就是对伙伴抱有关心、认为我是整体的一部分、并对人生幸福做贡献的过程。”（前述著作）

他们即使面对课题受挫，也不会因此而觉得自己倒霉。连失败，在他们眼里都是一个好机会。即使失败，也不会将其视为“不可挽回的”。

“人生就是对伙伴抱有关心、认为我是整体的一部分，并对人生幸福做贡献的过程。”

这就是对共同体感觉的简明扼要的阐释。

自己是自己命运的主人

人绝对不是被命运玩弄于掌中的无力存在。当然，这不是说人生能完全按照你所希望的方向去发展。只要活着，就会在现实中遇到各种各样的事情，就会发现人生并不是你所想的。但即便是这样，我们仍然要继续活下去。

面对困难，如果我们把注意力放在身体状态、遗传、过去的成长经历、过去所经历的事故、灾难等上面，就无法继续前进。阿德勒说道。

“我们只要掌握了这个方法（不是看每一个个别现象，而是始终关注在整体中的位置），并且通过进一步了解和认清自己来采取更为恰当的做事方法，只要认识到这一点，就能对别人，尤其是对孩子们带来某种影响，也不会认为自己的命运是不可改变的、也不会以原生态家庭为借口而落入不幸或者一直选择不幸下去。如果能做到这一点，那么人类文化就算是向前迈出了一大步，就能培养出认为自己是命运主人的一代人。”（《性格心理学》）

我们在前面提过很多次，遇到不顺时，我们在自己以外的东西上求原因，会让我们感到轻松。然而阿德勒绝对不提倡这么做。重要的是，从今往后要怎么做，只要知道现在的问题在哪里，并且有勇气选择和之前不同的生活方式，就能成为“命运的主人”。

后记

我的孩子还尚小时，一次偶然机会读过Gerald Malcolm Durrell写的《我的家人和其他动物》（*My Family and Other Animals* ），讲了一个家庭搬到希腊科孚岛后的经历。译者池泽夏树在后记中写道：

“从古至今，哲学家们对于幸福下过各种定义。但是没有一个人是用通俗易懂的方法论举了实际例子来解释的。”

人，究竟能不能获得幸福？没人希望自己不幸，然而，为什么总会有人落入不幸呢？到底什么是幸福？从古希腊到现在，这些问题一向是西方哲学的核心主题，而我自身也是对这个主题做了多年研究和考察。

然而如池泽所指出，包括我自己，好像还真没有哪一个哲学者能“以自身为例”，说出“看，我现在很幸福哦！”

“或许，哲学家才是最不幸的。”池泽继续写道。的确，大家注意看看哲学家的肖像画（到了近现代就已经是照片了）就会知道，要想找到微笑的哲学家还真不容易。

而我读完这本“世上最幸福的典例”（池泽）——《我的家人和其他动物》之后，不自觉地把书中最小的孩子杰里和小狗罗杰和我的儿子和我家那只名叫雅尼的牧羊犬重叠在一起。梦想着孩子在大自然中放羊长大。我暗暗下决心，如果史上的哲学家们都过着不幸的生活，那么，我来当第一个幸福的哲学家好了。

然而，Durrell一家在科孚岛的生活再幸福，它也没能成为一个理论支撑，帮助我获得幸福。（或者，想找出这种理论根据的本身就是错误的，这就是哲学家的通病吧。）我每天忙着接送孩子到保育院，在日常生活中疲于奔命。我就是在这个时期遇到阿德勒的。我认为阿德勒的思想并非突然出现在20世纪初的维也纳的。作为可以和希腊哲学相提并论的哲学，阿德勒的思想应该算是更为具体。拒绝自明性，彻底质疑社会和文化的既成价值观，提出批判——这些才是真正的哲学精神。我在学习阿德勒思想的过程中，获得了解开自己、他者和整个世界的钥匙，变成了阿德勒的俘虏。

我是在学习希腊哲学的同时，学习阿德勒心理学的，在学习过程中又一次强烈地感觉到内心涌起的一种渴望，即我一定要幸福。池泽说哲学家看似不太幸福，紧接着他还说过："我们所有人都想和幸福的人结识、结交。"本文中也提到，不管怎么讨论幸福为何物，有些事情只能是通过"resonance"（共鸣）才能传达。如果谈论幸福这一主题的人自身并不幸福，那么他的理论毫无说服力。幸福的人，能把自身的幸福传给其他人。如果你想让他者看到你的幸福，和你产生共鸣的话，光是靠学习理论是达不到效果的。阿德勒这样说道：

"心理学并不是一朝一夕就能学到的科学，必须通过学习和不断的实践才能实现。"（《儿童教育心理学》）

话说，人不可能一个人独自幸福。确实，如果是一个人独处，就不会遭人背叛、怨恨和嫌弃，但是本书中也提到，活着的喜悦只能是在与他人的关系中才能获得。

高中时代我没有什么朋友，我母亲担心我，就去学校找老师商量。我母亲回来告诉我说，老师告诉她："您孩子不需要朋友"。我听

到这句时，感觉自己的生活方式得到了肯定和支持。我一直都不和别人比较朋友的数量，班上那几个小群我都没有参加。一直保持着孤傲清高。如果想增加朋友的数量，只需要对所有人做个好人就可以了。

不过，高中时代我也是有过朋友的。日下部政三，我一直在内心深处将他视为朋友。后来他去泰国当记者。我还记得跟他讨论过的内容。他和我年纪一样，但是精神年龄比我成熟很多，跟我完全不是一个级别。

高中毕业后我们一次都没有见过，他去年在异国他乡去世了。很长一段时间没有见到他，但是就像和高中时候一样，我依然会想这件事若是换成他会怎么想，每次想起他，我都会觉得开心。他是一个毫不介意名誉、社会地位等，把报道事实真相当作自己使命的人，他的人生方式在我心中产生了很大的共鸣。

本书的完成，离不开很多人的帮助。尤其是责任编辑北村善洋先生，通过多次的邮件交流，后来在面对面交流的过程中又给了我很多很宝贵的建议，我才慢慢总结出了自己的想法和见解，直至完成了这本书。谢谢您！

妻子庆子，从草稿阶段就一直认真地阅读我的稿子。她3月退了休之后就有足够时间，就像当年学生时代一样，有时间和我一起讨论，这真是一件意外的喜事。

2015年6月

岸见一郎